સદ્ગત બ્હેન મધુકાન્તા રતનચંદના સ્મરણાર્થે

સદ્ગુણી જીવન.

રતનચંદ અમીચંદ દલાલ.

: સદ્ગત બ્હેન મધુકાન્તા રતનચંદના સ્મરણાર્થે :

સદ્ગુણી જીવન

: લેખક :

શ્રી મણિલાલ નથુભાઇ દોશી બી. એ.

રતનપોળ : અમદાવાદ.

: પ્રકાશક :

રતનચંદ અમીચંદ દલાલ

શેખનો પાડો : અમદાવાદ.

મૂલ્ય : વાચન, વિચાર અને વર્તન.

સન ૧૯૩૦
આવૃત્તિ ૧ લી.

સામાન્ય મનુષ્ય રાજદંડના ભયથી સદ્ગુણી જીવન ગાળે છે.
મધ્યમ મનુષ્ય પરલોકના ભયથી સદ્ગુણી જીવન ગાળે છે.
ઉત્તમ મનુષ્ય સ્વભાવથી સદ્ગુણી ગાળે છે.

સદ્ગુણી જીવન ગાળવાનો તમારો હેતુ તપાસો

અને

ઉત્તમ કોટિના મનુષ્ય બનવાને પ્રયત્ન કરો.

મુદ્રકઃ
મૂળચંદભાઇ ત્રીકમલાલ પટેલ
સૂર્યપ્રકાશ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
પાનકોર નાકા : અમદાવાદ.

સદ્ગત બ્હેન મધુકાન્તા રતનચંદ.



જન્મ સંવત ૧૯૬૬
અસાડ સુદ ૯

અવસાન સંવત ૧૯૮૫
કાર્તક સુદ ૧૧

અ. સૌ. બ્હેન મધુકાન્તા.

તમારી નિરભિમાનતા, તમારી શાંતિ, તમારૂં પ્રસન્નવદન અને તમારી વાણીની મીઠાશ આદિ તમારા અનેક ગુણોના સ્મરણાર્થે તમારા ગુણોને પાત્ર

એવું

સદ્‌ગુણી જીવન

નામનું આ પુસ્તક તમને હું અર્પણ કરૂં છું

તમારા અમર આત્માને અખંડ શાંતિ હો.

શેખનો પાડો
અમદાવાદ.
તા. ૧–૬–૩૦

લી. તમારો નાનો બંધુ

બચુભાઇ.

અનુક્રમણિકા

સદ્‌ગુણી જીવન.

પ્રકરણ ૧ લું.

નિંદાનો ત્યાગ.

સદ્‌ગુણી જીવન સર્વને પ્રિય લાગે છે. સદ્‌ગુણી જીવન પુષ્પની માફક તેના સંબંધમાં આવનારા સર્વ જીવોને પોતાની સુવાસ આપે છે. સદ્‌ગુણી જીવનની પુરતી વ્યાખ્યા તો આપી શકાય નહિ. પણ તેવું જીવન **નિંદા** અને **જીભનાં પાપથી** મુક્ત હોય છે, તેવું જીવન **આળસથી-રહિત**, **મિતાહારી** અને **જીતેંદ્રિય** હોય છે. અને તેના દરેક કાર્યમાં **પ્રમાણિકતા** તરી આવે છે.

આ પુસ્તકમાં આપણે ઉપરના છ ગુણોનો ક્રમે ક્રમે વિચાર કરીશું. પ્રથમ નિંદાનો ત્યાગ એ ગુણને આ પ્રકરણમાં વિચારીશું.

નિંદાની વ્યાખ્યા. પારકાના દોષ બીજા આગળ કહેવા તે. દરેક મનુષ્યમાં ગુણો તથા દોષો ભરેલા છે. પ્રભુ સિવાય કોઇ નિર્દોષ નથી. "થોડા ઘણા અવગુણે સઉ ભર્યારે કોનાં નળીઆં ચુવે કોઇનાં નેવરે." હવે નિંદા કરનાર મનુષ્ય તે દોષોને જોઇ બીજા આગળ કહેવા મંડી પડે છે. પોતે કોઇ નવીન પ્રકારની શોધ કરી હોય, તેમ હર્ષભેર અતિશયોક્તિના સાથીઆ પુરી, મીઠું મરચું ભભરાવી, તે શોધને લલકારે છે. અને તેના જેવાજ બીજા આળસુ, અને સમયનો સદુપયોગ નહિ જાણનારા મનુષ્યો તેવી વાતો સાંભળવાને ઉલટભેર કાન ધરે છે. નિંદાનો હેતુ બીજાને અન્ય મનુષ્યોની નજરમાં હલકો પાડવાનો અને પોતે તે દુર્ગુણથી મુક્ત છે, એમ આડકતરી રીતે બતાવવાનો હોય છે.

નિંદાની ઉત્પત્તિ. નિંદા અહંકારથી પ્રકટે છે. હું સારો છું અને બીજાઓ દોષિત છે, એમ બતાવવા મનુષ્ય મથે છે. તેમાં ઇર્ષ્યાનો ભાવ પણ હોય છે, અને પ્રમોદ ગુણની ખામી માલમ પડે છે. નિંદક મનુષ્ય બીજાની મહત્તા જોઇ શકતો નથી. કોઇને પણ ઉતારી પાડવા તૈયાર હોય છે. બીજાના જ્ઞાન, ગુણ, શક્તિ વગેરે જોઇ પ્રમોદભાવ ધરતાં–આનંદ પામતાં–તે હજુ શીખ્યો નથી. તેથી તે બીજાના છતા કે અછતા દોષ પ્રકટ કરવામાં રસ લે છે. જ્યારે કોઇ પણ મનુષ્યને આવી વાતોમાં રસ પડે છે, ત્યારે તે બીજાના દોષો પ્રકટ કરવામાં ભૂલ કરે છે, તેનું તેને ભાન પણ હોતું નથી. ઇંદ્રિયો અને વચનોનો વેગ સ્વાભાવિક રીતે બહાર જવાનો છે. તેથી હું અમુક બાબત જાણું છું–એમ બતાવવા મનુષ્ય બીજાના દોષો પ્રકટ કરી તેની નિંદા કરે છે.

નિંદા અને સત્ય કથનનો ભેદ. જો આપણને એમ લાગે કે અમુક ભાઈ કે બ્હેનમાં અમુક દોષ છે, અને તેને શિખામણ આપવાથી લાભ થશે, તો તેને **જાતે એકાંતમાં** અને **મીઠાશથી** તે કહેવું તે સત્ય કથન છે, પણ ત્રીજા મનુષ્ય આગળ તેનો દોષ જણાવવો તે નિંદા નહિ તો બીજું શું ? જો તમારો આશય તેનું કલ્યાણ કરવાનો હોય તો નિંદા કરવાથી તે સુધરતો નથી. તમે તેની નિંદાથી–બીજા આગળ તેના દોષો કહી તેને સુધારી શકશો નહિ. કારણ કે તેથી તે તમારો શત્રુ બને છે: અને શત્રુ તરફથી આવતી સત્ય શિખામણ પણ તે કબુલ રાખશે નહિ. હિતસ્વી મનુષ્ય તરીકે પ્રેમથી તમે તેને પોતાનો બનાવી તેની ભૂલ સુધારવા પ્રયત્ન કરશો તો તેમાં ફાવવાનો મોટો સંભવ છે.

નિંદાના ગેરલાભ.

(૧) નિંદાથી ઘણાનાં ઓશીકાં ભીનાં થાય છે.

(૨) પોતાનું વાતાવરણ બગડે છે. અને વારંવાર દુર્ગુણોનો વિચાર

કરવાથી અને તે બોલવાથી તેવા દુર્ગુણો તરફ મન દોરાવાનો ભય રહે છે.

(૩) સમયનો દુરૂપયોગ થાય છે.

(૪) કોઇની ખાનગી વાત બીજાને કહ્યા પછી તે બીજા મનુષ્યના ઓશીઆળા રહેવું પડે છે.

(૫) નિંદા કરનાર પર કોઇ વિશ્વાસ રાખતું નથી. જેવી રીતે તે પારકા દોષ આપણી આગળ કહે છે, તેવી રીતે આપણી વાતો તે બીજા આગળ કેમ નહિ કહે ? માટે તે વિશ્વાસ-પાત્ર નથી.

(૬) ચારિત્ર પ્રતિષ્ઠાની હાનિ થતાં કેટલાકે આપઘાત કર્યાં છે, અને તેનું કારણ તે નિંદા કરનારજ છે.

(૭) તે કાચા કાનનો બને છે, અને કોઇની સહજ વાતને મોટું રૂપ આપી દે છે, આથી તેની સત્યાસત્ય પારખવાની શક્તિ બુઠ્ઠી થતી જાય છે.

(૮) નિંદા કરનાર સામા મનુષ્યના ગુણો જોઈ શકતો નથી, અને પોતાનું દષ્ટિબિન્દુ ખરૂં કરાવવાને બીજાના ગુણોને ઢાંકવા પ્રયત્ન સેવે છે.

(૯) એ એક જાતનું વ્યસન પડે છે, જે બીજા વ્યસનોની માફક સ્હેલાઇથી છુટતું નથી.

(૧૦) તે sin against love પ્રેમ વિરૂદ્ધનું પાપ છે અને તે મનુષ્યના દુર્ગુણને વધારવાને કારણભૂત બને છે.

(૧૧) જૈન શાસ્ત્ર પ્રમાણે ભાષાસમિતિનો તેમાં ભંગ થાય છે.

નિંદાનો ત્યાગ કરવાથી લાભ.

(૧) મન શાંત રહે છે.

(૨) લોકો વિશ્વાસ મૂકે છે.

(૩) સારાં કામ માટે સમય બચે છે

(૪) શુભદર્શી થવાય છે.

(૫) સ્વસ્થતાથી ઉંઘ આવે છે.
(૬) હૃદય ઋજુ–સરલ બને છે.
(૭) ઓછા મનુષ્યો તેના શત્રૂ બને છે.
(૮) વદન પ્રસન્ન રહે છે.
(૯) વાણીમાં માધુર્ય આવે છે.
(૧૦) સ્વ સંતોષ થાય છે.

એક સમયે ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞાની સોક્રેટીઝ કોઇ સ્થળે જમવા માટે ગયેા હતેા. ત્યાં તેનું અપમાન થયું. જ્યારે બધા જમી ઉઠયા, ત્યારે તે ઘરના માલીકે સોક્રેટીઝને કહ્યું "હવે તમે ઘેર જઇને અમારી નિંદા કરશેા ને !" તેણે કહ્યું, "અમારે બીજી મહત્ત્વની બાબતની વાતેા કરવાની નહિ હોય તેા" અર્થાત્ અમારે **એટલા બધા ઉચ્ચ વિષયેા ઉપર** ચિંતન કરવાનું છે કે **આવા નજીવા વિષયેા** ઉપર વિચાર કરવાને અમને અવકાશ પણ નથી. આ ઉપરથી એટલું તેા સિદ્ધ થાય છે કે નવરેા બેઠેા નખેાદ કાઢે. જેમને કાંઇ કામ કરવાનું હેાતું નથી, જેઓ નવરા હેાય છે, (પછી સ્ત્રી હેાય કે પુરૂષ હેાય) તેઓ નિંદાના કાર્યમાં વધારે ભાગ લે છે. માટે નિંદા કરનારને બેધડક પણ મીઠાશથી જણાવેા કે "તમે કહેા છેા, તે વાત સાચી ન પણ હેાય અને કદાચ હેાય તેા પણ તે ન બોલવું એ વિશેષ દયા ભર્યું છે."

જ્યાં સુધી બીજાના દોષેા સાંભળવાનેા રસ છે, ત્યાં નિંદાનાં વચનેા બેાલાઇ જવાનાં, કારણ કે સામેા મનુષ્ય વાત કરતેા હેાય, ત્યાં આપણે પણ તે વાતાવરણથી પ્રેરાઇ તેવાંજ વચનેા બેાલવાને દેારાઇએ છીએ. માટે નિંદા સાંભળવાનું બંધ કરેા. બેચાર વાર એમ કરશેા એટલે બીજાએા તમારી સંમુખ તેવી વાતેા લાવતાં બંધ થશે. પાલણપુરના ઝવેરી સુરજમલભાઇએ પેાતાના દ્વાર પર પાટીઉં મૂકયું છે કે "આ ઘરમાં કેાઇની નિંદા કરવી નહિ" આપણે આપણા મુખપર મુખપટી બાંધવી કે "આ મુખમાંથી પરનિંદાના વચનેા કદાપિ નીકળશે નહિ"

અરે બન્ધુ ! મારા હૃદય ધરજે શીખ હિતની.
સદા નિંદા પૂરે તમ હૃદયમાં દોષ ભરતી.
ખરે એવું દેખી, મમ મન વિષે શોક જ થતો,
તમારી ચક્ષુએ કયમ પરતણો દોષ જડતો !
જુઓ વિચારીને તમ ચિત્ત વિષે જે મલીનતા.
પછી દોષો શોધો, અવર જનના બાધ કરતા.
કદી હોયે શક્તિ સ્વહૃદય વિકાસે જણવજો.
તમારા દોષોને જડ મૂળ થકી દૂર કરજો
પરાયા દોષોના મલીન જળમાં સ્નાન કરીને
નહિ કોદી થાશે તમ હૃદય તો શુદ્ધ જરીએ.
સદા રાખી ઉંચો પરહિત કરો ભાવ મધુરો.
બીજાના ગુણોના હૃદય બળથી પોષક બનો.

આ સંબંધમાં એક ટુંકું દૃષ્ટાંત ઉપયોગી થશેઃ—અસલના સમયમાં ગુણચંદ્ર નામનો પતિ પોતાની તરલા નામની સ્રીને તેડવા તેને પિયર ગયો. તે તરલા પોતાના પિતૃગૃહે કુસંગતમાં પડી ગઇ હતી. તેથી તેને પતિગૃહે જવાની ઈચ્છા ન હતી. પણ તે અનિચ્છાએ તે પતિ સાથે ચાલી. માર્ગમાં કુવો આવ્યો. સ્રીએ પાણી પીવાની ઇચ્છા બતાવી. પતિ કુવાપર પાણી કાઢવા ગયો. સ્રી પણ સાથે ગઇ, અને જ્યાં તે વાંકો વળીને પાણી કાઢતો હતો, એટલે તરલાએ પાછળથી ધકેલો માર્યો અને ગુણચંદ્ર કુવામાં પડી ગયો. પતિનું શું થયું, તેની પરવા પણ રાખ્યા વિના તે તો પોતાને પિયર ચાલી ગઇ, અને પોતાના માત પિતાને કહ્યું કે, "મારા પતિ તો એક વણજારાની પોઠ સાથે વેપાર કરવા ચાલ્યા ગયા, મને પિયર મોકલી દીધી, અને કહ્યું કે પછીથી હું તને તેડાવી લઇશ."

હવે તે કુવામાં પાણી તો પુષ્કળ હતું. પણ ગુણચંદ્રને તરતાં આવડતું હતું એટલે થોડો વખત તેણે તર્યા કર્યું. બૂમો પણ પાડી. એવામાં રસ્તે જતા એક મુસાફરે તેની બૂમ સાંભળી. તે કુવા પાસે આવ્યો, અને તેને બહાર કઢાવ્યો. ગુણચંદ્રે પોતાની પત્ની સંબંધી તેને કાંઇ પણ કહ્યું નહિ. પાણી કાઢતાં હું પડી ગયો, એટલું કહી ટુંકેથી પતાવ્યું.

ગુણચંદ્ર સાસરે નહિ જતાં પોતાને ઘેર ગયો.

આ વાતને બે વર્ષ વીતી ગયાં. ગુણચંદ્ર જાણે કયાંય પણ બન્યું ન હોય તેમ પાછો સાસરે ગયો. તરલાને પણ પોતાના દુષ્કૃત્ય વાસ્તે પશ્ચાત્તાપ થયો હતો, અને હવે પોતાનું ઘર માંડવું એવી લાગણી થઇ રહી હતી. તેને પોતાના પતિની ઉદારતા અને ઉચ્ચતા વાસ્તે સન્માન ઉપજ્યું અને હવે તે પતિને સાથે ખુશીથી ચાલી.

ભૂતકાળના બનાવ સંબંધી બેમાંથી એક પણ બોલતું નથી. સૌ સૌના મનમાં સમજે છે. તે પછી તે તરલાએ એક પુત્રને જન્મ આપ્યો. ત્રણેક વર્ષ પછી એક પુત્રી જન્મી. પુત્ર પણ મોટો થયો, પરણ્યો અને પુત્રને ઘેર પુત્ર આવ્યો. એક વખત તે પૌત્રના પારણાને દોરી વતી હિંચોળતાં ગુણચંદ્ર બોલી ગયો "બેટા મૌનમાં અત્યંત ગુણ છે. માટે હૃદયની વાત ખાનગી રાખજે." તે જયારે જયારે તે પૌત્રને રમાડતો હોય, ત્યારે તેના તે શબ્દો બોલ્યા કરે. તે પોતાના પૌત્રને નાનપણથી શિખામણ આપવાના ઉદ્દેશથી આમ કરતો હતો. તેની પુત્રવધુએ આ શબ્દો સાંભળ્યા.

સસરાજી વારંવાર આ શબ્દો કેમ ઉચ્ચારે છે, તે જાણવાની તેના હૃદયમાં જીજ્ઞાસા પ્રકટી. તેણે એક વખત પોતાના સસરાને કહ્યું "પિતાજી! તમે વારંવાર આ મારા પુત્રને ઉપદેશ આપો

છો કે 'બેટા ! માનમાં અત્યંત ગુણ છે, માટે હૃદયની વાત ખાનગી રાખજે ' તેનો અર્થ શો ? આમ બોલવાનું પ્રયોજન શું ? "

ગુણચંદ્ર કહે "કાંઇ નહિ. એતો હું અમસ્તો બોલું છું." પુત્રવધુએ આગ્રહ કર્યો અને તે શબ્દો બોલવાનો હેતુ જાણવાને બહુજ વિનવ્યા. ગુણચંદ્રે વિચાર્યું કે તે બનાવને ઘણાં વર્ષ વીતી ગયાં છે, હવે તે કહેવામાં હાનિ શું ? તેથી તેણે પોતાની સ્ત્રીએ પોતાને કુવામાં કેવી રીતે નાખી દીધો હતો તે બધી વાત પુત્રવધુને જણાવી, અને વધારામાં કહ્યું કે આ વાત બીજા કોઇને કહીશ નહિ.

આ પ્રસંગને એકાદ અઠવાડીઉં થઇ ગયું. એક દિવસ પુત્રવધુને અને તેની સાસુ તરલાને કોઇ બાબતમાં તકરાર થઇ, અને તરલાએ પુત્રવધુને ઠપકો આપવા માંડયો. પુત્રવધુથી તે સહન ન થયું, તેનો મિજાજ ખસી ગયો, અને ક્રોધમાં આવીને બોલી, "સાસુજી તમારૂં ડહાપણ હું જાણું છું. મારા સસરાજીને કુવામાં નાખી દીધા હતા તેજ તમે કે ?" આ શબ્દો સાંભળતાં તરલાના મુખ પર ગ્લાનિ આવી. તેનું હૃદય ધબકવા માંડયું. આ વાત મારા પતિ સિવાય બીજું કોણ કરે–માટે હવે મરવું એજ ઉત્તમ માર્ગ છે; એમ નિર્ણય કરી ચોથે માળ ચઢી અને ગળે ટુંપો ખાઇ મરી ગઇ. ગુણચંદ્ર બ્હારથી આવ્યો. તે ઉપર ગયો. સ્ત્રીની આ સ્થિતિ જોઇ, અને તેનું કારણ પુત્રવધુની પાસેથી જાણીને તે પણ આપઘાત કરી મરણ પામ્યો,

આ રીતે ત્રીસે વર્ષે પણ ગુપ્ત વાત ઉઘાડી પડવાથી બે જણનાં મરણ થયાં. માટે કોઇ પણ વખતે પારકી છુપી વાત ઉઘાડી કરવાની ભૂલ કરવી નહિ.

સદ્ગુણની ખીલવણી.

હવે આ સદ્ગુણની જો તમને ઉપયોગિતા જણાતી હોય તો એ ખીલવવાને શું કરવું તેની રૂપરેખા અત્રે આપવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી સ્નાન વગેરે કરી, મનને શાંત કરી, મન સાથે એવો નિશ્ચય કરો કે "હે પ્રભો! આજના દિવસમાં હું કોઇની પણ નિંદા નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું." પછી તમારો બીજાઓ સાથેનો પરસ્પર વ્યવહાર કરો, તેમાં પણ તમે બીજાઓ સાથે વાત કરતા હો તે પ્રસંગ પર ધ્યાન આપો. ઘણીવાર તમને બીજાના દોષો કહેવાનું મન થઇ જશે, ઘણીવાર તમે પરનિંદા કરી પણ બેસશો. કારણ કે ઘણા વખતનું મનનું તેવું વલણ છે. તેમાં હજુ એ પ્રકારનો રસ આવે છે. ઉંચા રસો હજુ ઓછા અનુભવવામાં આવ્યા છે, તેથી આવી બાબતોમાં રસ પડે છે. શરૂઆતમાં ભૂલો થાય તેથી ગભરાતા ના. તમારી પાસે એક ડાયરી રાખો. તેમાં જેટલીવાર ભૂલો થાય તેટલીવાર એક ચોકડી મૂકો. સાંજ પડે કેટલી ચોકડીઓ મૂકાઇ તે તપાસી જાઓ. તેવી ભૂલો ફરીથી ન થાય તેવો વિચાર કરો. બીજે દિવસે પ્રાતઃકાળમાં આગલા દિવસની માફક પ્રતિજ્ઞા કરો. વળી દરરોજનો જીવન વ્યવહાર તપાસો. વળી રાત્રે સૂતાં પહેલાં આત્મનિરીક્ષણ કરો—આ પ્રમાણે ભાનપૂર્વક જો તમે જીવન ગાળવા લાગશો તો તમને અનુભવ થશે કે તમારી તે ટેવ ઘણા થોડા સમયમાં જતી રહેશે. તે નિંદાનો દુર્ગુણ દૂર થશે, અને તે દૂર થતાં તેના અભાવથી ઉત્પન્ન થતા ફાયદાઓ અવશ્ય તમને પ્રાપ્ત થશે. આ સંબંધમાં એક સૂત્ર યાદ રાખવું ઘટે છે કે:—

There is no failure till a man ceases to try

જ્યાં સુધી મનુષ્ય પ્રયત્ન કરવો છોડી દેતો નથી, ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ ગયો નથી. નિર્બળતા ઘણા સમયની હોય અને આ નવીન ટેવનું બળ હજુ ધીરે ધીરે વધતું જાય છે, માટે જ્યાં સુધી નવીન ટેવ સ્થાયી ન થાય, ત્યાં સુધી પ્રયત્ન જારી રાખો.

વિચાર અને સ્વભાવનો સંબંધ.

રાલ્ફ વોલ્ડો ટ્રાઇન લખે છે કેઃ—

પ્રથમ **વિચાર**, પછી કાર્ય, પછી ટેવ, અને પછી **સ્વભાવ.** પ્રથમ નિંદા ત્યાગ કરવાનો તમે વિચાર કરો છો, પછી તે પ્રમાણે વર્તો છો, વારંવાર તે પ્રમાણે વર્ત્તવાથી ટેવ બંધાય છે, અને લાંબા સમય સુધી ટેવ ચાલતાં તે તમારો સ્વભાવ થઇ જાય છે. કહ્યું છે કે Habit is second nature ટેવ એ બીજો સ્વભાવ છે. માટે ઉત્સાહી અને આશાવાદી બનો કારણ કે એક મહા પુરૂષે કહ્યું છે કેઃ—

The soul of man is immortal and its future is the future of a thing whose growth and splendour has no limit. મનુષ્યનો આત્મા અમર છે, અને તેનું ભવિષ્ય એવી વસ્તુનું ભવિષ્ય છે કે જેના વિકાસ અને ભવ્યતાને હદ નથી. માટે આ કામમાં ખરા દીલથી મંડો, અને જરૂર તમને શાંતિ અનુભવાશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

જીભનાં પાપ.

તમે દરરોજ કેટલાં પાપ કરો છો તેનો તમને ખ્યાલ છે? જેનો તમને ખ્યાલ પણ ન આવે તેવાં કેટલાં પાપ તમારે હાથે દરરોજ થવા પામે છે, તેનો કદી તમે વિચાર કર્યો છે? તોપથી અથવા બંદૂકથી મનુષ્યો એક બીજાનો નાશ કરે છે, તે આપણને ખબર છે, પણ જીભરૂપી તોપ જે અનંતગણો કાળોકેર વર્તાવે છે, તે કોણ કલ્પી શકે છે? તોપને તો એકલીને કામ કરવાનું હોય છે, પણ મનુષ્યની જીભ તો હજારો સાધનો વડે હજારો પ્રપંચો વડે એવાં તો શોક અને દુઃખનાં બીજ રોપે છે કે જેનાં ફળની ગણતરી

કરવાને ઇશ્વર પ્રણ કદાચ થાકી જાય. તોપથી થયેલું નુકશાન થોડા વખતનું અને દેખીતું છે, પણ મનુષ્યની જીભે કરેલો અનર્થ ઘણાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ટકે છે, અને તેમાંથી હજારો પ્રકારની અનર્થ-પરંપરા નીપજે છે.

નિર્દયતા, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, કડવાં વચનો, સખ્ત ટીકા, ગપ્પા, ચાડી, પરનિંદા, આ સર્વ જીભના અવગુણો છે. ચોરી અને ખુન એ મોટા અપરાધ છે, પણ કોઇ પણ પ્રજામાં ચોરી અને ખુનને લીધે જે શોક તથા દુઃખ પ્રસરે છે, તે જીભથી ઉત્પન્ન થતા અપરાધની સાથે સરખાવતાં કાંઇ પણ હિસાબમાં નથી. એક ત્રાજવામાં બધા ફોજદારી ગુન્હાઓ મૂકો, અને બીજા ત્રાજવામાં જીભની કડવાશથી ઉત્પન્ન થતાં પાપો મૂકો તો તમારી ખાત્રી થશે કે જીભનાં પાપોનું ત્રાજવું ઘણું જ નમી જશે. તોપ એ શરીરનો નાશ કરે છે, પણ જીભ તો મનુષ્યની આબરૂ અને ચારિત્રપ્રતિષ્ઠાનો નાશ કરે છે, અને એક વાર ચારિત્ર પ્રતિષ્ઠાની હાનિ થતાં સકળ જીવન દુઃખમય, કલેશમય અને મૃત્યુ સમાન થઇ જાય છે.

ચોર અથવા ખુનીને હાથે આપણામાંના ઘણા થોડાને આડ-કતરી રીતે પણ દુઃખ ભોગવવું પડયું હશે, પણ કોઇ મિત્રે ગાફેલીથી બોલેલા એક શબ્દથી અથવા કોઇ શત્રુએ ઉચ્ચારેલા નિર્દય શબ્દની અસરથી કોણ મુક્ત છે? તમે ગમે તેવું શુદ્ધ, પવિત્ર, નિષ્કલંક અને સત્યમય જીવન ગાળો, છતાં અદેખાઇ, અને નિંદાની આંખ તેમાંથી પણ દૂષણ શોધી તમને હલકા પાડવા પ્રયત્ન કર્યા વિના રહેશે નહિ. કોઇના વર્તન ઉપર મુકાએલા આક્ષેપો, તિરસ્કાર ઉપજાવે તેવાં આળ, અર્ધ જુઠાં તહોમતો, અતિશયોક્તિથી દર્શાવવામાં આવેલા કોઇના નજીવા દોષો—આ બધા કીડાઓ સમાજના જીવન-રૂપી હૃદયને અંદરથી કોતરી ખાય છે. આવું કામ કરનારા એવી તો ખાનગી રીતે કોઇના સામે જુઠો આરોપ ફેલાવે છે, તથા

તેમનાં તીર એવાં ઝેરી બનાવે છે કે તેમનાથી થતું નુકશાન કલ્પી શકાય તેમ પણ નથી. બહારથી આ કામ એવું નજીવું લાગે છે કે કોઇ તે પર લક્ષ ન આપે. આ પરનિંદાનો દોષ એટલો બધો વધી પડે છે, અને તેથી તેની સામટી અસર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર કરતાં પણ કંપારી છુટે છે. સિંહને મારવો એ કામ સહેલું છે, પણ એકે નાના પ્લેગના જંતુનો નાશ કરવો એ કઠિન છે, કારણ કે તે દેખાતો નથી, છતાં તે બહુજ ભારે નુકશાન કરે છે. તેવી જ રીતે તમારે મુખે બોલાએલો કોઈનો દોષ નજીવો લાગવા છતાં કલ્પી પણ ન શકાય તેવો અનર્થ ઉપજાવે છે. આ રીતે અનેક સમાજોમાં, અનેક મંડળોમાં અને અનેક મિત્રોમાં કલેશનાં બીજ રોપાય છે. પરનિંદા એ એક ચેપી રોગ છે, છતાં મનુષ્યો તેના પાશમાં સપડાય છે, અને જાણતાં અજાણતાં અનેકને તે દુર્ગુણના પાશમાં ખેંચે છે.

લંડનમાં થોડા સમય થયાં પરનિંદાના દુર્ગુણને સમજનારા કેટલાક વિવેકી પુરૂષોએ એક મંડળ સ્થાપ્યું છે, જેનું નામ તેઓએ “ પરનિંદા અટકાવનાર મંડળ ” એવું આપ્યું છે. તેનો ઉદ્દેશ એ છે કે આ મંડળના સભાસદોએ પારકાની નિંદા અને બદબોઇ અટકાવવાને પોતાનું સઘળું બળ વાપરવું, કારણ કે, ખોટાં આળ-તહોમતનાં માઠાં પરિણામ એટલાં બધાં નિપજે છે કે, જેનો ખ્યાલ લાવવો પણ કઠણ છે.

ખોટાં આળ કોઇને માથે મુકવાં, અથવા કોઇના સહજ દોષને મોટું ગંભીર રૂપ આપી તેની ચારિત્રપ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોં-ચાડવી, અથવા તો કોઇનો આશય સમજ્યા સિવાય તેના આશયની તુલના બાંધવી અને તે દર્શાવવી આ સર્વ જીભના દોષ છે. આનું પરિણામ ટુંકેથી પતતું નથી. જે મનુષ્ય પારકાની નિંદાનો એક પણ શબ્દ ઉચ્ચારે છે તે મનુષ્ય આ જગતમાં નૈતિક ચેપી રોગ ફેલા-

વનારા મંડળનો સભાસદ છે. કુદરત તેને તરત જ શિક્ષા કરે છે. તેનાં જ્ઞાનચક્ષુ ઉપર પડસ આવી જાય છે. તે જયાં ત્યા કાળી બાજુ જ જુએ છે. જગતમાં રહેલી શુદ્ધતા, પવિત્રતા અથવા માધુર્ય તેની નજરે પડતાં નથી. તેનામાંથી ઉદારતા તો હંમેશને માટે ચાલી છે. તેનું માનસિક દૃષ્ટિબિન્દુ એવું તો બદલાઇ જાય છે કે તે દરેક બનાવને–દરેક કાર્યને ઘણા જ ખરાબ આશયથી કરવામાં આવેલું ધારે છે. જેમ કાગડો જગતના સુંદર પદાર્થોનો ત્યાગ કરી વિષ્ટા ઉપર આવી બેસે છે અને તેમાં જ હર્ષ માને છે, તેમ આ પર-દોષશોધક પુરૂષ પણ બીજાના અનેક સદ્દગુણો તરફ દૃષ્ટિ માત્ર ન કરતાં તેનામાં રહેલા અવગુણને જ જુએ છે. તેની દૃષ્ટિ તેપર તરતજ દોડે છે. તેની આસપાસનું વાતાવરણ જ એવું દોષમય થએલું હોવાથી દોષ શોધવો એ તેને મન સ્વાભાવિક કાર્ય થઇ પડે છે.

કોઈ પ્રુફશીટ વાંચનાર મનુષ્ય હોય છે, તે વાકયોમાં રહેલી સુંદરતા જોતો નથી, તે ઉચ્ચ વિચારો ભણી લક્ષ દોરવતો નથી; લખાણની ઉત્તમ શૈલી અને ભાષા તેનું મન આકર્ષતાં નથી. પણ કયો અક્ષર બરાબર ઉઠેલો નથી, અથવા કયા શબ્દો છુટા પડેલા છે, વિગેરે દોષો શોધવાનું જ તેનું કામ હોય છે. તેજ રીતે પર-નિંદાને ફેલાવનારા પરદોષશોધક પુરૂષો સામા મનુષ્યના જીવનની અનેક ખુબીઓ તેમજ સદ્દગુણો તરફ દૃષ્ટિ નહિ કરતાં તે મનુ-ષ્યમાં દેખાતા એક અવગુણને, માંખી ચાંદા પર બેસે તેમ, વળગે છે, અને તે અવગુણને જોઇને બેસી ન રહેતાં તે વાત સાંભળનારા મિત્રોની શોધમાં જ હોય છે. તેવા મિત્રો મળતાં વગર પૂછે આ મનુષ્ય પોતે નવી કરેલી શોધ લલકારીને કહે છે; તેમાં મીઠું મરચું ભભરાવવું અથવા તે વાત અતિશયોક્તિથી કહેવી એમાં દૂષણ મનાતું નથી. પછી તેના જેવા જ તેના મિત્રો તે વાત તેમના પ્રસં-ગમાં આવતા બીજા મનુષ્યોને જણાવે છે. અને આ રીતે કોઈ મનુષ્યનો એકાદ અવગુણ એક ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે; અને તે

મનુષ્ય આખા જગતમાં પાપીમાં પાપી હોય એમ ઘણા લોકોના મનમાં ઠસી જાય છે. આ અવગુણના પાશથી તમે અને હું એકે મુક્ત નથી, એનો કાંઇ ખ્યાલ આવે છે ? આ નજીવા લાગતા પણ પરિણામે અતિ ભયંકર અવગુણથી કેટલાં ઓશીકાં આંસુથી ભીનાં થયાં હશે, કેટલાનાં જીવન હંમેશને માટે દુઃખમય બન્યાં હશે, કેટલા માણસોએ પ્રતિષ્ઠા હાનિ કરતાં આપઘાતને પસંદ કર્યો હશે, અને કેટલા પુરૂષો મુખેથી એક પણ શબ્દ ઉચ્ચાર્યા વિના ઝુરી ઝુરીને મર્યા હશે !

બ્હેનો અને બંધુઓ ! આ અવગુણના માઠા પરિણામનો કાંઈ ખ્યાલ હવે યાદ આવે છે ? જો આવતો હોય તો આજથી તે અવગુણને તમારા હૃદયમાંથી હંમેશને માટે દેશવટો આપો.

એક મનુષ્ય તદ્દન પવિત્ર અને પ્રમાણિક જીવન ગાળે છે. પોતાને ઇષ્ટ લાગતી વસ્તુ મેળવવાને ન્યાય નીતિથી અને પોતાના પૂર્ણ સામર્થ્યથી જીવન યુદ્ધમાં ઝંપલાવે છે અને તે વસ્તુ મેળવવાની તે તૈયારીમાં હોય છે. તેવામા તેને વિષે તદ્દન ખોટો આરોપ જનસમાજમાં ફેલાવા પામે છે. તેની બધી આશા નિષ્ફળ જાય છે અને તે યુવાન છતાં હવે વૃદ્ધ બની જાય છે, જીવન તેને વાસ્તે નીરસ બની જાય છે, અને તે હવે પોતાનું જીવન મહા મુશીબતે દુઃખમાં ગાળી અંધારામાંને અંધારામાં મરી જાય છે. આવું પરિણામ લાવનારા તે ખોટો આરોપ ફેલાવનારા વિષે શું ધારવું ? છતાં તમે કે હું પણ તે આરોપ ફેલાવનારમાંના ક્યાંય એક ન હોઈએ ?! બ્હેનો અને બંધુઓ ! વિચારો અને આ દોષને તમારા જીગરમાંથી ઉખેડી કાઢો.

પારકી નિંદામાં એક પ્રકારનો રસ પડે છે; તે રસ શું સૂચવે છે ? તે જણાવે છે કે જે બાબતની તમે નિંદા કરો છો તે અવગુણથી તમે મુક્ત નથી. જેઓ સુંદર છે, તેઓ જ સુંદરતાની કદર

ભુઝી શકે છે; તેમજ જેઓ પ્રમાણિક છે, ધર્મિષ્ઠ છે, ન્યાયી છે, ને સદાચારી છે, તેઓ જ—અને ફક્ત તેઓ જ—બીજાઓમાં રહેલા આ સદ્‌ગુણોની ખૂબી સમજે છે અને બીજાને જોતાં વાર તેની પરીક્ષા પણ કરી શકે છે.

અસાવધપણાથી અથવા ગાફેલીથી બોલાયેલા થોડા શબ્દો, આંખનો ઇસારો, ખભાનો મરોડ, કાનમાં મારેલી ફુંક—આ દોષો નજીવા લાગતાં છતાં બેહદ અનર્થના કારણભૂત થાય છે. જ્યાં પ્રથમ મ્હોં મલકાતું હતું ત્યાં હવે કટાક્ષ જ નજરે પડે છે. અને આ બધું શા કારણથી થવા પામ્યું તે ન સમજનાર મનુષ્ય આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થાય છે અને તેના દુઃખની અવધિ હોતી નથી.

આ પરનિંદા ફેલાવવાના સાધન તરીકે વર્તમાનપત્રો પણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ સ્થળે આપણે વર્તમાનપત્રના ફાયદાઓ ભૂલી જવા જોઇતા નથી, કારણ કે તેનો દોષ શોધવા જતાં તેનામાં રહેલા અસંખ્ય લાભને એક ક્ષણવાર પણ વિસરવા નહિ. વર્તમાનપત્ર એ એક જીભ નથી પણ સેંકડો હજારો અને લાખો જીભો છે. અને જેટલા કાન તે વર્તમાનપત્ર સાંભળે તેને તે બદબોઇની વાત ફેલાવનાર હજાર મુખવાળું રાક્ષસી પ્રાણી સંભળાવે છે. ગીધ પક્ષી દૂરથી સડી ગયેલા પ્રાણીના શરીરને જોઇ તે તરફ ધસે છે. તેમ ગરમાગરમના શોખીન વાંચનારાઓને વાસ્તે કોલમો ભરનારાઓ પરદોષનાં કાર્યોને જગતની દષ્ટિએ ખુલ્લા મુકી તેમાં હર્ષ માને છે. દરેક બાબતમાં ખરી વાતની જરૂર જોઇતી નથી. તેઓની કલ્પનાશક્તિ એવી તો ફળદ્રુપ હોય છે કે એક નજીવા બનાવને ગમે તેવા કદરૂપમાં ચિતરવાને તેઓ તૈયાર જ હોય છે. વાંચનારાઓ તે વાંચે છે, અનીતિનું આબેહુબ ચિત્ર મન આગળ કલ્પે છે.

કોઇ ધનવાન્ મનુષ્ય કોઈ સારા કામ સારૂ મ્હારે સખાવત જાહેર કરે છે. છાપાવાળા કહેશે તે તો પોતાની કીર્તિને સારૂ કરે

છે, અથવા તે રાવબહાદુર કે ખાનબહાદુરનો ખીતાબ મેળવવાને તેણે આ સખાવત કરી છે. જો કોઈ ધનવાન પુરૂષ પરોપકારી કાર્યમાં પૈસા ન ખરચે તો છાપાવાળા કહેવાને તૈયાર હોય છે કે "એ તો કંજુસ છે. કયે દિવસે એણે પૈસા ખર્ચ્યા છે કે આ કામમાં ખર્ચે?"

જે લોકોને પારકાં દૂષણ જ શોધવાં છે, તેમને મન એવો એક પણ સદ્‌ગુણ નથી કે જેને મનુષ્યનું દોષ શોધતું મન અવગુણ રૂપે ન કલ્પી શકે. આ સંબંધમાં કવિ ભર્તૃહરિનું વાક્ય યાદ આવે છે કે:—

जाड्यं ह्रीमति गण्यते, व्रतरुचौ दम्भः शुचौ कैतवम्
शूरे निर्घृणता मुनौ विमतिता दैन्यं प्रियालापिनि ।
तेजस्विन्यवलिप्तता मुखरता वक्तर्यशक्तिः स्थिरे
तत्को नाम गुणो भवेत्स गुणिनां यो दुर्जनैर्नाङ्कितः ॥

'શરમાળ મનુષ્યને જડ બુદ્ધિવાળો ગણવામાં આવે છે; વ્રતમાં રૂચિવાળાને દંભી ગણવામાં આવે છે; શૂરવીરને નિર્દય કહેવામાં આવે છે; મુનિને બુદ્ધિ વગરનો માનવામાં આવે છે, પ્રિય બોલનારને દીન–ગરીબ માનવામાં આવે છે; તેજસ્વી મનુષ્યને અભિમાની ગણવામાં આવે છે; છટાદાર ભાષણ કરનારને બહુ બોલો માનવામાં આવે છે. જે સ્થિર હોય છે તેને અશક્તિમાન્ માનવામાં આવે છે, એવો ગુણી મનુષ્યનો એક પણ ગુણ નથી કે જેને દુર્ગુણી મનુષ્યો દોષ રૂપે ન ઠરાવે.'

જે મનુષ્ય બીજાઓ કરતાં આગળ વધે છે, તેણે આવાં ખોટાં આળ અને તહોમતો રૂપી તીરો ખમવાને તત્પર રહેવું જોઇએ. આ બાબતમાં એક ચેતવણીની જરૂર છે. જ્યારે કોઇની નિંદા બહુ જ થતી આપણે સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણે પણ

એમ માનવાને દોરવાઇએ છીએ કે જ્યારે આટલો બધો ધુમાડો નીકળે છે ત્યારે કાંઇક સ્હેજ પણ અગ્નિ હોવો જોઇએ. પણ આમ માનવું તે ભૂલ છે. કેવળ તે ઈર્ષ્યાનો જ અગ્નિ હોય, અને તેને પરદોષશોધકોએ ફેલાવેલી વાતોરૂપી પવનથી બળ મળ્યું હોય. અને તેમાંથી કોઇની ચારિત્રપ્રતિષ્ઠાને હાનિ ઉપજે તેવો ધુમાડો નીકળતો પણ હોય. માટે અગ્નિ ક્યા કારણથી ઉત્પન્ન થવા પામ્યો છે, તે જ્યાંસુધી જાણવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ધુમાડા ઉપરથી અગ્નિનું અનુમાન કરી કોઇને દોષવાન્ બનાવવાના તદ્દન અધમ કામથી દરેક સુજ્ઞ મનુષ્યે દૂર રહેવું જોઈએ. તમારી જાતને, જેની નિષ્કારણ નિંદા થઇ હોય તેની સ્થિતિમાં મૂકો અને સઘળું રહસ્ય આપોઆપ સમજાઇ જશે. આ લેખ સંપૂર્ણ કરતાં એમ જણાવવાનું કે પરનિંદારૂપ આ વિકાળ ભૂતને છાંયે ગણ નહિ જતાં સદ્ગુણને શોધો અને તમે પણ સમય જતાં સદ્ગુણના વાતાવરણમાં ઉછરી સદ્ગુણમય બનશો.

પ્રકરણ ૩ જું.

આલસ્યનો ત્યાગ.

આજે આપણે શરીરને સંયમમાં કેમ રાખવું તેનો વિચાર કરીશું. આપણે શરીરસંયમમાં ત્રણ બાબતો લેવા માગીએ છીએઃ આલસ્યનો ત્યાગ, મિતાહાર અને જીતેંદ્રિયત્વ.

આ ત્રણ સાધનો હોય તો શરીર સારૂ નિરોગી રહી શકે, અને મનુષ્ય યથાર્થ પ્રવૃત્તિ કરી પોતાનાં કર્તવ્યો બજાવી શકે, અને આત્મકલ્યાણ તથા પરકલ્યાણ સાધી શકે.

આજે આપણે આલસ્યનો ત્યાગ એ વિષય વિચારીશું. કુદરતે શરીરનું બંધારણુ જ એવા પ્રકારનું બાંધ્યું છે કે મનુષ્ય પ્રવૃત્તિ કર્યાં વિના રહી શકે નહિ. નાનું બાળક ઘેાડીઆમાં પેાતાના હાથ-પગ હલાવ્યાં કરે છે. કેાઇ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે, કેાઈ માનસિક પ્રવૃત્તિ કરે, પણ પ્રવૃત્તિ તેા મનુષ્યે કરવી જ જોઇએ. છતાં ઘણા મનુષ્યેા આળસુ માલુમ પડે છે.

आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महारिपुः ॥
नास्त्युद्यमसमो बन्धुः कृत्वा यं नावसीदति ॥

આલસ્ય એ મનુષ્યના શરીરમાં રહેલેા મેાટામા મેાટેા શત્રુ છે, અને ઉદ્યમ સમાન મનુષ્યનેા કેાઈ બંધુ નથી; જે ઉદ્યમનેા આશ્રય લેવાથી મનુષ્ય વિનાશ નહિ પામતાં પ્રગતિને પંથે આગળ વધે છે. જો તમારામાં મહત્ત્વાકાંક્ષા હશે, મહાન્ થવાની પ્રબળ ઇચ્છા હશે, તેા તમે જરૂર ઉદ્યમી થશેા. મહત્ત્વાકાંક્ષાવાળેા મનુષ્ય સતત્ પ્રયાસ કરતેા જ હેાય છે. જે મનુષ્ય શરીરને પરસેવેા ઉતાર્યા વિના—મહેનત કર્યાં વિના—ખાય છે તે ચેાર છે. તે સ્વાશ્રયી નથી. પણ બીજાની મહેનતનું ફળ ખાનારેા હેાઇ ચેાર કહેવામાં આવ્યેા છે.

જગતમાં પ્રકૃતિમાં ત્રણ ગુણેા છેઃ તમેાગુણ, રજોગુણ અને સત્ત્વગુણ. તમેાગુણ એટલે આલસ્ય. મનુષ્યે તમેાગુણનેા—આલસ્યનેા નાશ કરી રજોગુણ ખીલવવેા જોઇએ, એટલે કેાઈ પણ જાતની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ. રજોગુણથી—પ્રવૃત્તિથી આલસ્ય નાશ પામે છે. પણ આ પ્રવૃત્તિ સ્વાર્થી હેાય, માટે જ્ઞાની પુરૂષેા કહે છે કે તમે સત્ત્વગુણી બનેા—અર્થાત્ નિઃસ્વાર્થ સેવા કરેા. નિષ્કામ પ્રવૃત્તિ કરેા. પણ આનું પરિણામ શું આવે છે? મનુષ્યેા રજોગુણનેા ત્યાગ કરી સત્ત્વગુણી બનવાને બદલે ઉલટા તમેાગુણના ભેાગ થઇ પડે છે.

સાદા શબ્દોમાં કહું તો સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિ ત્યાગી નિઃસ્વાર્થ પ્રવૃત્તિ કરવાને બદલે કેવળ આળસુ બની જાય છે.

Kill out ambition, but work as those do who are ambitious.

લોભનો ત્યાગ કરો, પણ જેઓ લોભી હોય તેઓ જેટલા ઉત્સાહથી કાર્ય કરે છે, તેટલા ઉત્સાહથી કાર્ય કરો.

માટે આળસનો ત્યાગ કરવાને કોઇ પણ જાતની મહત્ત્વાકાંક્ષા હોવી જોઇએ. જેને કોઇ પણ જાતની આગળ વધવાની ઇચ્છા હોતી નથી તે સ્વસંતોષી હોય છે, અને મોટે ભાગે આળસુ કે એદી બની જાય છે.

આળસુ લોકોને સમયની કીંમત હોતી નથી. તેમની દરેક પ્રવૃત્તિમાં શિથિલતા હોય છે.

આલસ્યના કેટલા કફાયદા છે તે તરફ આપણે દૃષ્ટિ ફેરવીશું. આળસુ મનુષ્ય વચનભંગ કરે છે. તે પોતે વચન આપ્યા પ્રમાણેના સમયમાં પોતાનું કાર્ય આળસને લીધે પુરૂં કરી શકતો નથી, અને તેથી તે ઘણીવાર અસત્ય બોલે છે. પરિણામ એ આવે છે કે તેવા આળસુ મનુષ્ય પર કોઈ વિશ્વાસ રાખતું નથી.

એક મનુષ્યની આળસને લીધે તેની સાથે કાર્ય કરનારા અનેક મનુષ્યોની કફોડી સ્થિતિ થાય છે. આળસની ટેવ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. આળસુ મનુષ્ય મુલત્વી રાખવાની ટેવનો ગુલામ હોય છે. સવારનું કામ બપોરે કરીશું, સાંજરે કરીશું, કાલે કરીશું, એમ દિન પછી દિન ચાલ્યા જાય છે. અને પછી છેલ્લી પળે કાર્ય કરવા માંડે છે. એટલે કાંતો કાર્ય બગડે છે, અથવા જેવું તેવું થાય છે, તેને પોતાને જ પોતાના કાર્યથી સંતોષ થતો નથી; અને તે કાર્યમાં ભુલો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. મેં તે કાર્ય પુરૂં

કંઈ નથી, તેનો બોજો નિરંતર તેના મગજપર રહ્યા કરે છે, એટલે તે જેને શાંતિ માનતો હોય તેવા સમયમાં પણ કાર્ય નથી કરવામાં આવ્યું તે વિચારનું ભૂત તેના મનને અશાંત બનાવે છે.

જો આલસ્યના આ બધા ગેરલાભ લાગતા હોય તો તેને દૂર કરવાને નીચે જણાવેલી બાબતો પર લક્ષ આપો.

તમારા સમયનું એક સમયપત્રક (Time-Table) બનાવો અને કયે સમયે તમે શું કરવા માગો છો, તેનો નિર્ણય કરો, અને પછી તે પ્રમાણે વર્તવા માંડો. તમે પાંચ વાગે ઉઠવાનું તમારા સમયપત્રકમાં નક્કી કર્યું. હવે તમે પાંચને બદલે છ વાગે ઉઠો તો તેથી જગતનું કે તમારૂં રાજ્ય નાશ નહિ પામે; પણ તમે તમારા નિર્ણયમાં ડગ્યા, એટલે અંશે તમે આળસને તાબે થયા, અને બીજે દિવસે પાંચ વાગે ઉઠવાનું કામ તે કરતાં પણ વધારે કઠિન બનતું જશે; માટે કોઇ મોટું અગત્યનું કારણ ન આવે, ત્યાં સુધી જે જે નિયમો કર્યા હોય, તે નિયમો પ્રમાણે ચાલ્યા કરો. આથી તમારી ઇચ્છાશક્તિ દૃઢ થતી જશે, અને તમે શરીર પર કાબુ મેળવી શકશો. અને તમારૂં આલસ્ય દૂર થવા લાગશે.

શરીરની જડતા દૂર કરવાને નિયમિત કસરત કરો, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ, અને ત્યાં કોઇ શાંત સ્થળમાં બેસીને દીર્ઘ-શ્વાસ લો. આથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવશે, અને તમોગુણ નાશ પામશે.

અગત્યની વાત એ છે કે જાતમહેનતને હલકી ન ગણો. ખોટી શરમનો ત્યાગ કરો. જેઓ શરીરથી કોઇ પણ કાર્ય કરવામાં નાનમ માને છે, તેઓ કોઇ દિવસ મોટા વેપારી કે મોટા બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો થઇ શકે નહિ. હિંદના કેળવાએલ યુવકો હજી જાત મહેનત તરફ અનાદર બતાવે છે, તેથીજ તેમની પ્રગતિમાં મોટી અડચણ આવે છે.

અનેક શોધ ખોળ કરનાર એડીસન જણાવે છે કે "મારા વિજયનું કારણ મારી સખ્ત મહેનત છે. મારામાં બે ટકા ઉંચી બુદ્ધિના છે, અને ૯૮ ટકા સખ્ત મહેનત છે." બધા મહાન્ પુરૂષોનાં ચરિત્રો વાંચો તો તમને જણાશે કે તેઓ ઉદ્યોગી હતા. જ્યારે મનુષ્યો ઉંઘતા હોય, ત્યારે રાત્રે પણ તેઓ કામ કરતા હતા.

પશ્ચિમના લોકો પ્રવૃત્તિશીળ છે. તેમની ઇર્ષ્યા ન કરો, પણ તેમના ગુણનું અનુકરણ કરો. તેમના શારીરિક બળનો વિચાર કરો, અને તમે પણ તેવું બળ મેળવવા પ્રયત્ન કરો, અને જે કારણો બળ પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નરૂપ થતાં હોય, તે કારણોને તજવા માંડો.

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટસના એક વખતના પ્રમુખ રૂઝવેલ્ટને તેના વિજયની ચાવી શી છે, એ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો. તેના જવાબમાં તેણે કહ્યું હતું કે–" બીજાઓમાં અને મારામાં ભેદ માત્ર એટલો જ છે કે બીજાઓ વિચારો ઘણા કરે છે, પણ કાર્ય કરવાનું આવે ત્યારે અલસાઇ જાય છે. ત્યારે હું નિર્ણય ઉપર આવતાં વાર લગાડું છું. પણ જ્યાં નિર્ણય ચોક્કસ થયો, એટલે તરત જ હું **અમલમાં મૂકું છું**."

ઈ ઇ. પુરીન્ટન નામનો એક વિચારક લખે છે કે–

Health attends the man who acts, Wisdom leads him, Hope frees him, Joy helps him, Power moves him, Progress marks him, Fame follows him, Wealth rewards him, Love chooses him, Fate obeys him, God blesses him and Immortlity crowns him.

કાર્ય કરનારને **તંદુરસ્તી** મળે છે, **જ્ઞાન** તેને દોરે છે, **આશા** તેને સ્વતંત્ર બનાવે છે, **આનંદ** તેને મદદ કરે છે, **શક્તિ** તેને ચલાવે છે, **પ્રગતિ** તેને શોધી કહાડે છે, **કીર્તિ** તેને

અનુસરે છે, ધન તેને ભેટે છે, પ્રેમ તેને પસંદ કરે છે, દેવ તેને અનુસરે છે, ઇશ્વર તેને આશિસ આપે છે, અને અમરપણાનો મુકુટ તેને શિર મૂકાય છે.

આ ઉપરથી જણાશે કે જે મનુષ્ય આલસ્યમાં પડી રહેતો નથી, પણ કાર્યક્રમ ઘડી, તે કાર્યક્રમ અને સમયપત્રક પ્રમાણે નિયમિત રીતે પોતાનાં કર્તવ્યો બજાવે છે, તે તંદુરસ્તી, જ્ઞાન આશા, આનંદ, શક્તિ, પ્રગતિ, કીર્તિ, ધન, પ્રેમ, પ્રભુની આશિસ અને અમરપણાનો મુકુટ મેળવવા શક્તિમાન્ થાય છે.

માટે પ્રિય બંધુઓ ! આલસને તિલાંજલિ આપો. કાંઈ પણ કામ કરવા માંડો, પદ્ધતિસર અને વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરો. જ્યારે તમે નવરા બેઠા હો ત્યારે આ પ્રશ્ન તમારી જાતને પૂછો: હું શું કરૂં ? શું હું ઉપયોગી કામ કરૂં છું ? પ્રથમ પ્રશ્નનો જવાબ તમને પ્રવૃત્તિશીળ બનાવશે; બીજા પ્રશ્નનો જવાબ તમને યોગ્ય કામ કરવા દોરશે.

મેં આજે મારૂં કર્તવ્ય બજાવ્યું છે, અને મારો સમય નકામો ગુમાવ્યો નથી; એ વિચારથી મનુષ્યને જે આનંદ થાય તેની કીંમત કોણ આંકી શકે ? જેઓ મહેનત કરીને આરામ મેળવે છે, તેઓજ ખરેખરા આનંદના ભોક્તા છે. ઝાડની છાયા આરામ આપે છે, પણ જેઓ તાપથી તપેલા છે તેમને તે વિશેષ આનંદ આપે છે. તેજ પ્રમાણે આરામ આનંદ દાતા છે, પણ શ્રમ કર્યા પછી મળેલો આરામ વધારે આનંદકારી છે.

કવિ લોગફેલો લખે છે કે:—

Let us be up and doing
With a heart for any fate,
Stlll achieving, still pursuing
Learn to labour and to wait.

પરિણામ જે આવે તે વાસ્તે હૃદયને તૈયાર રાખી ચાલો આપણે ઉભા થઇ કાર્ય કરવા માંડીએ. અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરીશું, અમુક વસ્તુની પાછળ મંડીશું, કાર્ય કરીશું અને પરિણામની રાહ જોતાં શીખીશું.

હવે આપણે આ વિષયની સમાપ્તિ એક શ્લોકથી કરીશું કેઃ—

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।
नहि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

કાર્યો કેવળ ભાવનાથી નહિ પણ ઉદ્યમથી—પુરૂષાર્થથી—શ્રમથી સિદ્ધ થાય છે, સુતેલા સિંહના મુખમાં મૃગલાંઓ આવીને પેસી જતાં નથી. માટે સદ્ગુણી જીવન ગાળી સુખી થવું હોય તો ઉત્તમ માર્ગ એ જ છે કે શરીરને મજબુત બનાવો અને તમારાં કાર્યોની યોજનાઓ ઘડો, અને તે યોજના પ્રમાણે નિયમિત દરરોજ કાર્ય કરો. એટલે આલસ પલાયન થશે, અને તમારી બધી શક્તિઓ ખીલતી જશે. જે મનુષ્ય નાનુંસરખું કામ પણ સારી રીતે કરી શકે છે, તે મોટાં કામો કરવાને લાયક બનતો જાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

મિતાહાર

ગયા લેખમાં આપણે આળસનો ત્યાગ કરવાના ઉપાયો વિચાર્યા, અને તેની સાથે શરીરને નિરોગી રાખવાને કયાં સાધનોનો આશ્રય લેવો, તેનો પણ વિચાર કર્યો હતો. હવે શરીરને કામ કરવા યોગ્ય સ્થિતિવાળું, ચંચળ અને સ્ફૂર્તિમય બનાવવું હોય તો, મિતાહારની જરૂર છે. મિતાહારી થવાને ત્યાગ કરવા યોગ્ય અવગુણ અકરાંત્યાપણું છે.

આપણી ખાવાની–પચાવવાની જેટલી શક્તિ હોય તેના કરતાં હદ બહાર ખાવાપીવાની જે ટેવ તેને અકરાંત્યાપણું કહે છે. તે વરૂના જેવી વૃત્તિ અથવા ખાઘરાપણું પણ કહેવાય છે. તેમાં મનુષ્ય પોતાના ખાનપાનની પોતાના શરીર પર શી અસર થશે, તેનો લેશ માત્ર પણ વિચાર ર્યા વિના ફક્ત જીવ્હા ઇંદ્રિયને તૃપ્ત કરવા દોરાય છે. આ કામમાં તેને દોરનાર તેની ખાવાપીવાની લોલુપતા છે. સ્વામી રામતીર્થ કહે છે કે જગતનાં ઘણાં ખરાં અનર્થો આ અકરાંત્યાપણાથી પ્રકટે છે. પાંચ ઇન્દ્રિયમાં રસેંદ્રિય બહુજ પ્રબળ હોય છે, અને તેનો જે સંયમ કરી શકે છે, તેને સ્પર્શેન્દ્રિયનો સંયમ કરવાનું કામ ઘણું સરલ થઇ પડે છે.

હદ બહાર ખાવાપીવાના અનર્થો એટલા બધા જાણીતા છે કે તે પર વિશેષ વિવેચનની જરૂર નથી. છતાં જ્યારે આપણે તે વિષય ચર્ચીએ છીએ, ત્યારે જણાવ જોઇએ કે જ્યારે મનુષ્ય પોતે પચાવી શકે, તે કરતાં વિશેષ અન્ન ખાય છે, ત્યારે જઠરાગ્નિ પર ભારે બોજો પડે છે. જઠરાગ્નિ પોતાનું કામ બરાબર કરી શક્તી નથી, અને કેટલોક ભાગ પચ્યા વિનાનો અજીર્ણ–રહી જાય છે, અને તેથી અજીર્ણનો રોગ થાય છે. હાલના પાશ્ચાત્ય વૈદ્યોના મત પ્રમાણે આ અજીર્ણ ખોરાક વિજાતીય દ્રવ્ય (foreign matter) રૂપ બને છે. જે લોહીની સાથે મળી જાય તે સજાતીય, પણ જે મળ રૂપે બહાર પણ ન નીકળે, અને લોહીમાં પણ ન મળે, છતાં શરીરમાં અંતરાય રૂપ થાય તે વિજાતીય દ્રવ્ય કહેવાય છે. આ વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રથમ નાના પ્રમાણમાં હોવાથી તેનું નુકસાન આપણને સ્પષ્ટ જણાતું નથી, પણ જેમ જેમ તે અકરાંત્યાપણાની ટેવ ચાલુજ રહે છે, તેમ તે વિજાતીય દ્રવ્યનો જથ્થો વધ્યાજ કરે છે, અને

છેવટે તે બહુ જ વધે છે, ત્યારે કોઇ પણ રેાગ રૂપે પ્રકટી નીકળે છે. જો શરીરના ઉપરના ભાગમાં તે વિજાતીય દ્રવ્ય જાય તેા કાંતેા આંખેા દુઃખવા આવે, અથવા સળેખમ થાય, અથવા માથું ચઢે, અથવા દાંતમાં કહેાવાટ થાય, અથવા નાક સીડાઇ જાય, અથવા કાનમાં બ્હેરાશ આવે, અથવા તેા મેાં ગંધાવા લાગે. તે શરીરના બીજા ભાગેામાં પ્રસરે તેા સંધીવા પેદા કરે, અથવા ચામડીમાં ગુમડાં કે ફેાલ્લા રૂપે પ્રકટ થાય; અર્થાત્ બધા રેાગેાનું મૂળ આ અજીર્ણ રહેલેા વિજાતીય પદાર્થ છે. **सर्वेरोगा अजीर्णमूला:** સર્વ રેાગનું મૂળ અજીર્ણ છે. આ અજીર્ણમાંથી બધા રેાગેા પ્રકટે છે, એ સ્પષ્ટજ છે. તેવા મનુષ્યનેા શ્વાસ ગંધ મારવા માંડે છે, તેવા મનુષ્યનેા મેદ વધી જાય છે, અને કેાઇ પણ પ્રકારનું કામ કરવા માટે તેનામાં સ્ફુર્તિ રહેતી નથી. તે થેાડું કામ કરે, એટલે તેને શ્વાસ ચઢવા લાગે છે, અને આ ટેવ જો જારી રહે તેા તેમાંથી છેવટે ક્ષય, દમ કે હૃદયરેાગ પણ જન્મે, અને છેવટે તે તેના મરણનું કારણ થાય.

ડેાકટરેાનેા એજ અભિપ્રાય છે કે વિશેષ ખાવાથી હજારેા—લાખેા કરેાડેા મનુષ્યેા મરણ પામે છે, પણ ઓછું ખાવાથી કેાઇ મરણ પામ્યા હેાય, એવા દાખલા ભાગ્યેજ મળી આવશે.

જેમ ખાવાની બાબતમાં તેમજ પીવાની બાબતમાં પણ મનુષ્યે બહુ સંભાળ રાખવાની છે. મનુષ્યને શુદ્ધ જળની જરૂર છે. આપણે જે ખેારાક ખાધેા, તેનું લેાહી થયું, તે જાડું હેાય છે. તેને આખા શરીરમાં ફેરવવા માટે તેમાં પાણી ભળવું જોઇએ. આથી ખેારાક ખાધા પછી ૧ કલાકે આપણને ખરી તરસ લાગે છે. પણ ખાધા પહેલાં તરતજ કે વચમાં કે ખાધા પછી તરતજ પાણી જેમ બને તેમ ઓછું પીવું, કારણ કે તે પાણીને લીધે

જઠરરસ બરાબર પ્રકટી શકતો નથી. ખાધા પછી એક કલાક કે દોઢ કલાકે ધીમે ધીમે એક પવાલું પાણી પીવું. દારૂ, ભાંગ, વગેરે પીવાની જરૂર નથી. ચા પણ અમુક પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો ઠીક છે, પણ વિશેષ પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો નુકશાનકારક નીવડે છે. આઇસ્ક્રીમ કોઇક વખતે ગરમ ઋતુમાં મનુષ્યને શાંતિ આપે છે, પણ જો તે દરરોજ ખાવામાં આવે, અથવા વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, અને જઠરાગ્નિ મંદ થતાં ખાધું પચે નહિ, એને તેમાંથી અનેક રોગ ઉદ્ભવે છે.

મનુષ્ય જ્યારે માંદો પડે છે, ત્યારે પાછું તેને સાદા ખોરાક પર આપવવાની જરૂર પડે છે. જે મનુષ્ય અતિશય મિષ્ટાન્ન, મરી મશાલાવાળા પદાર્થો, અને અનેક પ્રકારની વાનગીઓથી પોતાના શરીરને સંતોષતો હતો તેને માંદા પડતાં, તે સર્વનો ત્યાગ કરી સાદા ખોરાક પર આવવાની જરૂર પડે છે.

કુદરત તેને તેવી ફરજ પાડે છે, અને તેથી સામાન્ય વસ્તુઓ પણ તે ખાઇ શકતો નથી, અને દુઃખી થાય છે. માટે મનુષ્યે શરૂઆતથી જ ચેતવું જોઇએ.

હવે અકરાંત્રાપણાની ટેવને દૂર કરવા આપણે શું શું કરવું તેનો વિચાર કરિએ.

(૧) મનુષ્યે પોતાના દાંત સાફ કરવા. તે વાસ્તે દાતણ તથા પાઉડરનો ઉપયોગ કરવો. વેઠ રૂપે કાર્ય કરવું નહિ પણ બરાબર ઘસીને દાંત સાફ કરવા, તથા જીભ ઉપરનો કચરો–પણ દૂર કરવો, આથી દાંત મજબૂત રહે છે, અને દાંતના રોગ થઈ તેમાંથી જે પરૂ વહેવા લાગે છે તેમાંથી બચી જવાય છે.

(૨) ખાવાની બાબતમાં મનુષ્યે બહુજ ચાવીને ખાવું.

આ રીતે ચાવવાથી ખોરાક માવા જેવો થઇ જાય છે. અને તેની સાથે થુંક (અમી=અમૃત) મળે છે, અને તેથી તે પચવાનું કામ સહેલું થાય છે. જઠરાગ્નિને ઓછો શ્રમ પડે છે, અને બહુજ થોડા વખતમાં ખોરાક પચવા લાગે છે.

ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે, અને તે મજબુત થાય છે. ચાવવાથી મનુષ્યને ઘણા ઓછા ખોરાકથી ચાલે છે, કારણ કે ચાવેલા ખોરાકમાંથી મોટો ભાગ લોહી રૂપે પરિણમે છે. અને ઘણોજ થોડો ભાગ મળ રૂપે બ્હાર નીકળે છે, એટલે વિશેષ ખાવાની જરૂર રહેતી નથી. આ બાબતનો અભ્યાસ કરનારા વિદ્વાનો જણાવે છે કે આપણા શરીરના નીભાવ અર્થે જે ખોરાકની જરૂર છે, તેના કરતાં **અમણો** ખોરાક આપણે લઇએ છીએ. આપણે એમ માનીએ છીએ કે વિશેષ ખાવાથી વિશેષ લાભ થશે, પણ આ મોટી ભુલ છે. વિશેષ ખાવાથી જઠરાગ્નિ ઉપર બોજો પુષ્કળ પડે છે, અને તેથી જેટલું પોષણ મળવું જોઇએ તેટલું મળતું નથી.

શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે આપણા ઉદરના ચાર ભાગ કરવા, બે ભાગ અન્નથી ભરવા, એક ભાગ પાણીથી ભરવો અને બાકીનો એક ભાગ હવા વાસ્તે ખાલી રાખવો.

જૈનોએ પણ આ બાબતમાં લક્ષ રાખી **ઉણોદરી વ્રત** તપશ્ચર્યાના એક ભાગ રૂપ ગણ્યું છે. ઉણોદરીનો અર્થ એ થાય છે કે આપણા ઉદરમાં જેટલો ખોરાક ભરાય તેના કરતાં કાંઇક ઉણો—ઓછો લેવો.

આ વાસ્તે આપણે આપણી **જીભને** નહિ પુછતાં આપણા ઉદરને પુછવું જોઇએ. જ્યારે કાંઇ પણ વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ લાગે, ત્યારે આપણે તે વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવા લલચાઇએ છીએ. પણ તે સમયે

આપણા ઉદરને પૂછવું કે વિશેષ ખાવાની તારે જરૂર છે? કારણ કે જીંદગી ખાનપાન વાસ્તે નથી, પણ ખાનપાન જીંદગીના નીભાવ અર્થે છે.

મનુષ્યે તે વાસ્તે ક્ષણિક જીવ્હા સ્વાદનો વિચાર નહિ કરતાં તેમાંથી નીપજનારાં અનર્થોનો વિચાર કરી, મંદવાડ, દવાના શીશા વગેરેનો ખ્યાલ લાવી, જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય તેટલોજ ખાવેા.

જ્યારે મનુષ્ય બીજાને ત્યાં જમવા જાય છે, ત્યારે ખોરાક પારકો, માટે પેટ પણ પારકું એવું સૂત્ર સ્વીકારતો જણાય છે અને પોતે દરરોજ જમતો હોય તેના કરતાં અનિચ્છાએ પણ વિશેષ ખાવા ભણી દોરાય છે, અને જમણવાર પછી ઘણા મનુષ્ય માંદા પડયાના દષ્ટાંતો આપણને ઘણીવાર જડી આવે છે. માટે જ્યારે બીજાને ત્યાં જમવાનું હોય ત્યારે આ બાબતમાં ખાસ સાવધ રહેવું, અને ખોટા આગ્રહને વશ થઇ કદાપિ રૂચિ અને પચાવવાની શક્તિ ઉપરાંત વધારે ખાવું નહિ.

વળી કદાચ વિશેષ ખવાઈ ગયું હોય, અને તેથી અજીર્ણ થયું હોય તો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે બે ત્રણ દિવસ સુધી ઓછું ઓછું ખાવું. આ વાસ્તેજ શાસ્ત્રકારોએ એકાશન, ઉપવાસ વગેરે ધર્મના નિયમો તરીકે મૂકયા છે. કારણ કે તે દિવસે જઠરાગ્નિને ઓછું કામ કરવાનું હોવાથી તે પ્રથમના અજીર્ણ-નહિ પચેલા-પદાર્થોને પચાવવાનું કામ કરે છે અને શરીરને પાછું સુવ્યવસ્થિત સ્થિતિમાં લાગે છે. ખાટા ઓડકાર, બદહજમી, થેાડીવારમાં શ્વાસ ચઢવો, અને બહુ ઝાડા થવા, અથવા પાતળા ઝાડા થવા-આ સર્વ અજીર્ણનું પરિણામ છે, અને અજીર્ણ એ અકરાંત્યાપણાનું પરિણામ છે. માટે ઉપર વર્ણવેલા ચિન્હોમાંથી કોઈ પણ ચિન્હ જણાય તો મનુષ્યે જાણવું જોઇએ કે ખોરાકને નિયમમાં લાવવાની જરૂર છે. ખાવાની તેમજ પીવાની કોઇ બાબતમાં જ્યાં નિયમિતતાનું ઉલ્લંઘન

થાય છે, ત્યાં શરીરના સંબંધમાં અશુભ પરિણામ આવે છે. તે પરિણામ આવતાં વાર લાગે, પણ તે આવ્યા વગર રહેતું નથી, માટે જેમ બને તેમ નિયમિત ખાનપાનની ટેવ પાડવી, અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન મળે, તો પણ આ નિયમને જતો કરવો નહિ. કારણ કે નાની બાબતમાંથી એવાં મોટાં પરિણામ આવે છે કે જેને વાસ્તે આપણને પાછળથી ઘણું પસ્તાવું પડે છે.

જ્યારે આપણી જીભ વિશેષ ખાવાને દોરાય, ત્યારે આપણે કહેવું જોઇએ કે, "હે જીભ! હું તારો માલીક છું, અને તારે મારા કહ્યા પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ. તારી તાકાત નથી કે મારી ઈચ્છા વિરૂદ્ધ તું વિશેષ ખાય" આવી પ્રબળ ઈચ્છા કરવાની સાથેજ ખાવાની રૂચિ બંધ થઇ જાય છે, અને આપણી પચાવવાની શક્તિ જેટલુંજ આપણે અંદર લઇએ છીએ.

ક્ષુધા અને પિપાસા એ શરીરનો ધર્મ છે, આત્માનો નહિ; તો મનુષ્યે એવો વિચાર કરવો કે:-

नाहं प्राणः क्षुत्पिपासे कुतो मे !

હું પ્રાણ નથી તો ક્ષુધા અને પિપાસા (ભુખ અને તરસ) મને ક્યાંથી લાગુ પડે! આ પ્રમાણે વિચાર કરવાથી ભૂખ તથા તરસનું બળ ઓછું થઇ જાય છે. છેવટમાં એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે આ શરીર એ આપણને જગતમાં કામ કરવા માટેનું યોગ્ય ઉત્તમ સાધન છે, માટે તેને નીરોગી રાખવાને માટે આ અકરાંત્યાપણાના દુર્ગુણથી મુક્ત થવું, અને ખાનપાનમાં મિતાહારી થવું જોઇએ.

હવે આવતા પ્રકરણમાં શરીરને નીરોગી રાખવાને ત્રીજો અવગુણ-વિષય વાસનાનો અસંયમ-કેમ દૂર કરવો-અથવા જીતેંદ્રિય કેમ થવું-તે ઉપયોગી વિષયનો વિચાર કરીશું; કારણ કે કવિ ન્હાનાલાલના કથન મુજબ જેણે કામ જીત્યો તેણે જગ જીત્યું.

પ્રકરણ ૫ મું.

જીતેંદ્રિયત્વ.

સદ્દગુણી જીવન ગાળવા માટે શારીરિક સંયમની જરૂર છે. તેનો વિચાર કરતાં આપણે આળસનો ત્યાગ અને મિતાહાર એ બે ગુણોનું વર્ણન કરી ગયા. હું ધારૂં છું કે તમે સમયપત્રક બનાવી તમારા સમયનો સદુપયોગ કરતા હશો; વળી તે સાથે ખાનપાનમાં તમે મિતાહારી બન્યા હશો. આજે આપણે શારીરિક સંયમ વાસ્તે જરૂરનો ત્રીજો ગુણ જે જીતેંદ્રિયત્વ, તેનો વિચાર કરીએ. જીતેંદ્રિયત્વ એટલે ઈંદ્રિયોપર જય. આપણને પાંચ ઇન્દ્રિયો મળેલી છે, તેનો ઉપયોગ છે. ઇન્દ્રિયોનો ધર્મ બ્હારના પદાર્થો સાથે સંબંધમાં આવી અનુભવ લઈ, તે અનુભવ પોતાના માલીક-મનને આપવાનો છે. જ્યાં સુધી પાંચે ઇન્દ્રિયો આ પ્રમાણે પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે, ત્યાં સુધી તે ઉચિત રીતે વર્તે છે, એમ કહેવાય. પણ જ્યારે તે ઇન્દ્રિયો તે અનુભવ લેતાં, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં ઇન્દ્રિયોના વિષયોમા-સુખકર પદાર્થોમાં લપટાઇ જાય છે, ત્યારે તેમને વશ કરવાની તેમના પર જય મેળવવાની જરૂર પડે છે.

પ્રથમ કુતરાઓ શિકારી ન હતા, પણ મનુષ્યોએ પોતાના સ્વાર્થ સારૂ કેટલાક કુતરાઓને હરણ વગેરે જાનવરોનો શિકાર કરવા વાસ્તે વાપર્યા. આ રીતે તેઓ શિકાર કરતાં કરતાં શિકારી બન્યા. પછી તો એવી સ્થિતિ થઇ કે કુતરો તેના માલીકની ઇચ્છા વિના પણ શિકાર કરવા દોડી જાય છે. તે ન્યાયે આપણે વિચારીએ તો આંખો અનેક વસ્તુઓની, કુદરતની લીલા જોવા માટે મળેલી છે. તે તે વસ્તુઓના દર્શન દ્વારા આપણને અનુભવ

જ્ઞાન મળે છે. પણ જ્યારે આપણી ઇચ્છા વિરૂદ્ધ આંખેા અમુક વસ્તુ જોવા માગે, ત્યારે આપણે સમજવું કે આંખેા હવે આપણા હાથમાં નથી. આંખેા આપણા સાધન તરીકે ઉપયેાગી છે, પણ જ્યારે ઇંદ્રિયેા આપણી માલીક થાય, જ્યારે આપણી ઇચ્છા વિરૂદ્ધ અમુક વસ્તુ જોવાને તે ઇચ્છે, ત્યારે તેને વશ કરવાની જરૂર છે.

તેવી રીતે જીભ રસને પારખવા માટે છે. અમુક વસ્તુમાં કયેા રસ છે, તે સમજવું, અને જે વસ્તુ તંદુરસ્તીને લાભદાયક લાગે તેવી વસ્તુએા ખાવી, અને જે તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક હેાય તેનેા ત્યાગ કરવેા, એ જીભનું કર્તવ્ય છે.

પણ જીભ તે વિવેક કરવાનું કામ તજી પેાતાને સ્વાદિષ્ટ લાગતી વસ્તુએાનેા ઉપભેાગ કર્યાં કરે, તેા તે જીહ્વા ઇન્દ્રિયનેા દુરુપયેાગ છે. તે જીહ્વા એક રીતે અમુક પદાર્થની કામી બની જાય છે, અને તેને તે પદાર્થ વિના ચાલતું નથી. આવે પ્રસંગે જીભને વશ કરવાની જરૂર છે.

તેવીજ રીતે કાનનેા વિચાર કરીએ. કાન સાંભળવા માટે છે. કાન જુદા જુદા પ્રકારના સૂરેા સમજવા માટે છે, કાન સુંદર બેાધ સાંભળવા માટે છે. કાન આપણી ઇચ્છાને આધીન થઇ વર્તે, આપણે જે સાંભળવા માગતા હેાઇએ તે સાંભળે, અને આપણે જે સાંભળવા ન ઇચ્છતા હેાઇએ તે સાંભળવા ન પાડે, તેા સમજવું કે કાન આપણા તાબામાં છે. પણ બીજી ઇન્દ્રિયેાની માફક આ ઇન્દ્રિયના સંબંધમાં પણ કેટલાક તેના ગુલામ બની જાય છે. અમુક ગીતના કે અમુક વ્યક્તિના અવાજના તેએા એટલા બધા ગુલામ બની જાય છે કે તે સાંભળ્યા સિવાય તેમને ચેન પડે નહિ. આ કર્ણેન્દ્રિયનેા દુરુપયેાગ છે. આવી સ્થિતિ એ ગુલામીની સ્થિતિ છે. ઉચ્ચ જીવનના અભ્યાસીએ તેના પર જય મેળવવેા જોઇએ. તેવીજ રીતે મનુષ્યેા ઘ્રાણેંદ્રિય તેમજ સ્પર્શેંદ્રિયના ગુલામ બને છે. અમુક

વસ્તુની સુગંધ વિના તેમને શાંતિ મળેજ નહિ. તેજ રીતે સ્પર્શે ન્દ્રિયનેજ વશ થયેલા જીવોને અમુક પ્રકારના સ્પર્શ વિના ચેન પડે જ નહિ.

ઇંદ્રિયોના વિકાસની જરૂર છે. તે આત્માની શક્તિઓ પ્રકટ કરવાનાં સાધનો છે. શરીરરૂપી રથમાં બેઠેલ આત્માને ઇંદ્રિયો એ ઘોડા સમાન છે, અને મન એ લગામ છે. જે રસ્તે સારથી ઘોડાને લઇ જવા માગતો હોય તે રસ્તે ઘોડાઓ ચાલે તો રથ બરાબર ચાલી શકે, પણ ઇંદ્રિયો રૂપી અશ્વો પોતાના માલીકની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ શરીર રૂપી રથને વિષયો રૂપ રસ્તાઓ ઉપર દોરી જાય છે.

ઇંદ્રિયોના વિકાસની જરૂર છે. આપણું નાક એવું તીવ્ર લાગણીવાળું હોવું જોઇએ કે તે દરેક પ્રકારના તેલ પારખી શકે, તેમજ કોઇ ઓરડામાં જરા સરખી પણ ગંધ આવતી હોય તો તરતજ તેને ખબર પડે. જેના નાકને સુગંધ કે દુર્ગંધનું ભાનજ ન હોય, તેવું નાક શા કામનું ? તેવીજ રીતે જેને બધા રાગ એક સરખા લાગે છે, તેના કાનને કેળવવાની જરૂર છે. એવી રીતે પાંચે ઇન્દ્રિયોને કેળવવાની જરૂર છે. પ્રશ્ન માત્ર એટલોજ છે કે તે ઇન્દ્રિયો આપણે સ્વાધીન હોવી જોઇએ.

વિષયવાસના એ એક પ્રબળ શક્તિ છે. તેનામાં પ્રભુની માફક ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. માટે તે શક્તિનો દુરુપયોગ એ મોટામાં મોટું પાપ છે.

પાંચે ઇન્દ્રિયો પર જય મેળવવાને આપણે શું કરવું ? આપણે જાણીએ છીએ કે રસેંદ્રિયને વશ થઈ ભોજ્ય પદાર્થ ખાવાની લાલચે મીન—માંછલું પારધિના હાથમાં સપડાય છે. સ્પર્શેંદ્રિયના સુખની લાલચે હાથી બનાવટી હાથણીને મળવા જતાં ખાડામાં પડી પરવશ થાય છે. મૃગ શ્રવણેંદ્રિયના વિષયને વશ થઇ પારધિના

શિકારનો ભક્ષ્ય બને છે. તેજ રીતે પતંગીઉં દીપક ઉપર મોહ પામી ચક્ષુની તૃપ્તિ નિમિત્તે દીવામાં પડી બળી જાય છે. વળી ભમરો ઘ્રાણેન્દ્રિયની તૃપ્તિ કરવા જતાં કમળમાં કેદ પુરાય છે, અને નાશ પામે છે.

આમ એકેક ઇન્દ્રિયના ગુલામની આવી દુર્દશા થાય છે, તો પાંચે ઇન્દ્રિયો જેની છુટી હોય, જે પાંચે ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ હોય તેની શી સ્થિતિ થાય તે વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે.

ત્યારે હવે ઉપયોગી પ્રશ્ન એ છે કે આ ઇંદ્રિયોની ગુલામગીરીમાંથી કેમ છુટવું, અને તેને મનને વશ કેમ બનાવવી ?

પ્રથમ તો અમુક ઇન્દ્રિયને તમે વશ કરવા માગો છો, એવો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કરો. પછી તે ઇન્દ્રિયની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ કોઇ પણ એક કામ કરવાને દૃઢ સંકલ્પ કરો. અને જ્યારે અમુક ઇન્દ્રિય પ્રબળ આવેગમાં હોય, પોતાના વિષયની તૃપ્તિ સારૂ તત્પર થઇ રહી હોય, તે મેળવવાને અત્યંત ઉત્સુક હોય, ઇન્દ્રિયનો વિષય સંમુખ હોય, તેનો ઉપયોગ કરવામાં કોઇ પણ પ્રતિકૂળ કારણ ન હોય, અને તમે તે ગ્રહણ કરવાને તમારો હાથ લંબાવવાની છેલ્લી પળમાં હો, તેવો સમય પસંદ કરો. તે સમયે તે ઇન્દ્રિયને તૃપ્તિ આપવાનું કામ બંધ રાખો, અને તે ઇન્દ્રિયને જણાવો કે "હું તારો સ્વામી છું. હું તારા કરતાં વધારે સામર્થ્ય અને સત્તાવાળો છું. હું તને તારી વાસના પૂર્ણ કરવા દઇશ નહિ."

આ પ્રમાણે જુદે જુદે પ્રસંગે જુદી જુદી ઇન્દ્રિયોના વિષયોના સંબંધમાં અભ્યાસ પાડતા જાઓ, અને પછી શરીર-ઇન્દ્રિયો તમારી ઉન્નતિમાં વિઘ્નરૂપ થશે નહિ, પણ તમારા નોકર તરીકે કામ કરશે.

જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલનારા નોકરો ન બને, ત્યાં સુધી ઉપરની રીતને અનુસરો અને જે કાર્યને મન ધિક્કારે છે, તે કાર્ય શરીર તમારી પાસે કરાવે ત્યારે તમે શરમાઓ,

અને મનની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ઇન્દ્રિયોથી ઘસડાઇ જવું તે પોતાનું મનુષ્યત્વ ખોવા બરાબર છે, એમ મનથી સમજો.

મનુષ્યમાં રહેલી ઉત્પાદક શક્તિ એ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પ્રબળોમાં પ્રબળશક્તિ છે. કારણ કે તેનામાં નવું સૃજન કરવાનો સ્વભાવ છે. હવે આ સૃજન શક્તિ અનેક રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. જો મન દ્વારા તે શક્તિ પ્રકટ થાય તો તે મનુષ્ય નવાં પુસ્તકો લખે, કાવ્યો લખે, નવી શોધ ખોળો કરે, અને પુસ્તકોરૂપી બાળકોને જન્મ આપે. જો તે સૃજન શક્તિ લાગણીદ્વારા પ્રકટ થાય તો મનુષ્ય સુંદર ચિત્રો દોરવાને અથવા તો મનોહર મૂર્તિઓ ઘડવાને, અથવા અદ્ભુત સંગીત ગાવાને અથવા તો હૃદયને આનંદ આપે તેવી કોઇ પણ કળાનો ઉત્પાદક થવાને શક્તિમાન્ થાય છે.

આ પ્રમાણે મન કે લાગણીદ્વારા સૃજનશક્તિ જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરે છે, ત્યારે સ્થૂળ શરીર ઉપર તેની શક્તિ પ્રમાણમાં ઓછી થતી જાય છે, એટલે તેને વશ કરવાનું કામ સુગમ થાય છે.

જેનામાં કોઇ પણ પ્રકારની મહત્ત્વાકાંક્ષા છે, જેનામાં કોઇ પણ દિશામાં મહાન્ થવાની પ્રબળ ભાવના છે, તે મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કામ ઘણું સુગમ થાય છે. તેવા મનુષ્યનું મન તથા બધી શક્તિ પોતાના ઇષ્ટ સાધ્ય તરફ દોરાયાં કરતી હોય છે, તેથી તે રહેલાઇથી ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબુ રાખી શકે છે.

વિષયવાસના ઉપર જય મેળવવા માટે નીચેના વિચારો લાભદાયી થશે.

પ્રથમ ભાવના એ રાખવી કે શરીરના સર્વ અવયવો પવિત્ર છે, અને તેજ પવિત્ર દૃષ્ટિથી તે અવયવો તરફ જોવું.

શરીરથી અથવા મનથી જે આળસુ છે તેવો મનુષ્ય કાંઇ પણ કામ કરવાનું નહિ હોવાથી નવરો બેઠો નખોદ કાઢે, તેવી રીતે હલકાં ચિત્રો મન આગળ રચે છે, અને પછી તે વિષયવૃત્તિને વશ

કરવાનું કામ ઘણું કઠીન થઇ પડે છે. માટે વિષયવૃત્તિ ઉપર જય મેળવવા ઇચ્છનારે નિયમિત કસરત કરવી અને શરીરને ચપળ બનાવવું. વળી તે સાથે મનુષ્યે અતિ આહારનો ત્યાગ કરવો, તેમજ મરીમશાળાવાળા અને માદક આહારને પણ જતો કરવો. રાત્રિએ વધારે ન ખાવું. ઘણે સ્થળે જમણવાર સાંજના હોય છે, અને તે વખતે મનુષ્યો પારકાનું ભોજન જોઇ પોતાનું પેટ પણ પારકું હોય તેમ અતિઆહારથી ભરે છે, અને તે બ્રહ્મચર્ય પાળ-વામાં અથવા ઇન્દ્રિય જયમાં ભારે મુશ્કેલી ઉત્પન્ન કરે છે.

આ જગતમાં જે જે અનર્થો, રોગો અને આફતો પ્રકટ થાય છે, તેનું મૂળ કારણ તપાસીએ તો અશુદ્ધ વિચાર છે. અપવિત્ર વિચાર અપવિત્ર કાર્યને જન્મ આપે છે. માટે બધા રોગોનું મૂળ જે અપવિત્ર વિચાર, તેને પોષણ આપતાં બંધ થવું એજ ઇન્દ્રિયજયનું પ્રબળ સાધન છે.

મનુષ્ય એ વિચારની કૃતિ છે. ભગવદ્ગીતામાં લખ્યા પ્રમાણે: જો મનુષ્ય વિષયના પદાર્થોનું ધ્યાન કર્યા કરે, તેનું જ વારે ઘડીએ ચિંતન કર્યા કરે તો તે પદાર્થો પ્રત્યે તેના હૃદયમાં આસક્તિ પેદા થાય છે, તે પદાર્થો સાથે સંબંધમાં આવવા પ્રેરાય છે, અને પછી તે સંબંધમાં આવે છે. તો વિષયવૃત્તિ પર જય મેળવવા વાસ્તે સૌથી અગત્યની વાત આપણી ભાવના અથવા વિચારોની શુદ્ધિ છે; માટે કોઇ પણ અપવિત્ર વિચાર આવે, તેને બદલીને તેને સ્થાને પવિત્ર વિચાર દાખલ કરવો. અશુભ વિચાર આવે તો આપણે શરૂઆતમાં ન રોકી શકીએ, પણ આપણે તેને આપણા હૃદયમાં સ્થાન આપી લંબાવવો અને પોષણ આપવું કે નહિ તે આપણાજ હાથની વાત છે. માટે અશુભ વિચાર આવે તો તેથી ગભરાઇ ન જતાં બીજા કોઇ શુભ વિચાર તરફ ચિત્તને દોરી તે અશુભ વિચાર સાથે અસ-હકાર કરવો.

આ વિષયમાં અગત્યની બાબત મનુષ્યના મિત્રો, પુસ્તકો તથા પરિસ્થિતિ છે. આપણા મિત્રો આપણા કલ્પનામાં પણ ન આવે તેવી રીતે આપણા જીવનને અસર કરે છે. માટે હલકા મિત્રોથી, તેમની અસભ્ય અને હલકી વાતોથી હંમેશાં દૂર રહેવું. મિત્રો વિના ચલાવી લેવું એ બહેતર છે, પણ હલકા મિત્રોની સોબતમા તો નજ રહેવું. ભર્તૃહરિના શબ્દોમાં થોડો ફેરફાર કરી આપણે કહી શકીએ કે ગહન વનમાં કે પર્વત ઉપર વનચરોની સાથે રહેવું અથવા ફરવું એ બહેતર છે, પણ સ્વર્ગમાં પણ દુરાચારી મિત્રોની સાથે રહેવું ઇષ્ટ નથી.

આપણે જે જે પુસ્તકો વાંચીએ તે પણ સૂક્ષ્મ રીતે આપણા મનને રંગે છે, માટે પુસ્તકોની પસંદગી એ પણ મોટો પ્રશ્ન છે. કેટલાંક નોવેલો મનુષ્યમાં રહેલી કામ વાસનાને પ્રબળ બનાવે છે, અને પછી તે વાસના ઉપર જય મેળવવાનું કામ તે મનુષ્ય વાસ્તે ઘણું કઠીન થાય છે. કેટલાંક નાટકો તથા સીનેમેટોગ્રાફની ફીલ્મો પણ આ દિશામાં પોતાનો અનિષ્ટ ભાગ ભજવે છે.

આપણી પરિસ્થિતિ–આપણા સમાજનું વાતાવરણ પણ આ પ્રબળ ભાગ ભજવે છે. જ્યાં બાલ્યાવસ્થાથી વરવહુની, પતિપત્નીની અને લગ્નની વાતો થતી હોય, ત્યાં પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યની આશા બહુ ઓછી રાખી શકાય.

આપણે આ વિષય પૂર્ણ કરીએ તે પૂર્વે એક મહા પુરુષનું વાક્ય ટાંકી કહીશું કે **"જે મનુષ્ય સ્ત્રી તરફ વિષય વૃત્તિની દૃષ્ટિથી જુએ છે, તે મનુષ્યે તે સ્ત્રી સાથે દોષ કર્યો છે."** આ વિચારની ગંભીરતા તપાસો અને પ્રથમ વિચારોને પવિત્ર બનાવો. કુદરતમાં અનેક સુંદર દૃશ્યો છે તે જુઓ, તેનું ચિંતન કરો, અને મનને સદા સર્વદા કોઇ પણ ઉંચી બાબતના ચિંતનમાં રોકયા કરો.

એટલે તમારી બધી શક્તિ ઉર્ધ્વગામી થશે, અને તેથી ઇન્દ્રિયજય તમે કરી શકશો, તમે જીતેંદ્રિય થશો.

જીતેંદ્રિય મનુષ્યના સંબંધમાં કવિ ભારવિ લખે છે કે:—શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતા દુષ્ટ અને દુર્જય મનોવિકારોની સામે વીરતાથી લડો. જે મનુષ્ય તે વિકારો પર જય મેળવે છે તે ત્રણ ભુવનનો વિજેતા છે.

આ સ્થળે એક પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે સામાન્ય બાળજીવો કરતાં બુદ્ધિમાં આગળ વધેલા મનુષ્યો, નીતિની બાબતમાં ઘણા નીચે ઉતરી પડે છે, તેનું કારણ શું? તેનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે. દરેક પગલે જ્યારે આપણે ઉપર ચઢીએ, ત્યારે મનની વૃત્તિઓનું રૂપાંતર થવું જોઇએ. વાસનાનું બળ સંકલ્પબળ રૂપે ફેરવાઈ જવું જોઇએ. જો મનુષ્ય વાસનાનો સ્વામી ન બને તો સેવક બને છે. જ્યારે વાસનાની સાથે મન મળે છે, ત્યારે મનના પવનથી તે વાસનાની પાંખોમાં હજારગણું બળ આવ્યું હોય એમ લાગે છે, અને તેટલા માટે કેળવાયેલાઓનાં પાપ વગર કેળવાયેલાઓ કરતાં વધારે ઉંડા અને અધમતા લાવનારાં હોય છે. જેઓ ઉચ્ચ જીવન ગાળે છે, તેઓ જો આત્મિક બળનો દુરૂપયોગ કરે તો ઉપર કહ્યા કરતાં પણ વિશેષ ખરાબ પરિણામ આવે છે.

ઘણા લોકો વિકારોના પ્રબળ અગ્નિ સામે થવાને શક્તિમાન હોતા નથી. તેમના આદર્શો વધારે પવિત્ર હોવાથી પોતાની નિરાધાર સ્થિતિને લીધે વધારે શરમાય છે: પોતાને મળેલી શક્તિને ઉચ્ચ રૂપાંતર આપવાને બદલે, તેઓ તેને દાબવાને અથવા ગુંગળાવી મારી નાંખવાનો ઘણો પ્રયત્ન કરતા જાય છે, પણ તેનું પરિણામ ભયંકર આવે છે. તે મનુષ્ય કાંતો માંદો પડે છે, ગમગીન થાય છે, અથવા તો મનમાં ઉદાસીનતા વ્યાપી રહે છે. તે ઉત્પાદક પ્રબળ શક્તિને

યોગ્ય આવકારદાયક શક્તિ રૂપે ફેરવવી તેમું નામ રૂપાંતર ક્રિયા છે. **જે સદ્‌વિચાર, ભાવના અથવા સતકાર્યમાં મનુષ્યની સમગ્ર શક્તિઓનો વ્યય કરવો પડે, તેવા વિચાર, ભાવના કે કાર્ય પાછળ પૂર્ણ બળથી લાગવામાં હૃદબ્હારની વિકા-**રજનક શક્તિનું યોગ્ય રૂપાંતર થઈ જાય છે. નવીન બાબતો રચવાના અથવા ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં આ શક્તિને નવો માર્ગ મળે છે. જે બળ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં વપરાય છે તે જ બળ વિચારોને જન્મ આપવાના અને કાર્યોની પુનર્ઘટના કરવાના કામમાં વાપરી શકાય છે.

આ વાસ્તે કોઇપણ સંસ્થાની વ્યવસ્થા કરવી, એક ઝુંપડું બંધાવવું, ગૃહ વ્યવસ્થા કરવી, સંગીત શીખવું, કાવ્ય રચવું, આર્થિક લાભ કે સત્તાની પ્રાપ્તિ કે કીર્તિ મેળવવા મથવું, નિ:સ્વાર્થપણે જનસેવામાં જીવન અર્પણ કરવું, કોઇપણ રૂપે પોતાનું સ્વરૂપ,—વ્યક્તિત્વ પ્રકટ કરવાની ભાવના કરી તેને અમલમાં મૂકવી. ટુંકમાં કોઇ પણ પ્રકારની મહત્ત્વાકાંક્ષાને સાકાર કરવી એ પુરૂષ કે સ્ત્રીની ઉભરાઇ જતી ઉત્પાદક શક્તિને પ્રકટ થવા વાસ્તે ઉત્તમ આવકાર-દાયક માર્ગ છે. વિકારોના સ્વાભાવિક જુસ્સાને વશ થવાને બદલે આપણે આપણી બધી શક્તિઓ કોઇક ઉચ્ચ હેતુ સિદ્ધ કરવાને વિચારપૂર્વક યોજવી જોઇએ; કારણ કે **હેતુ વગરની ક્રિયાઓ જીવન શક્તિનો નિરર્થક વ્યય છે**, અને તેનો કોઇપણ રીતે બચાવ થઇ શકે નહિ, માટે છેવટમાં આ જીતેંદ્રિયત્વ પ્રાપ્ત કરવા વાસ્તે, હે બાંધવો! કાંઇ કરવાનો સંકલ્પ કરો, કાંઇ થવાનો સંકલ્પ કરો અથવા કાંઇ મેળવવાનો સંકલ્પ કરો; પણ કોઇપણ બાબતનો સંકલ્પ કરો (will), અને જરૂર તમારી શક્તિને યોગ્ય પ્રણાલિકા મળવાથી તમે ખરી તંદુરસ્તી મેળવશો, અને તમારૂં શરીર પૂર્ણ તેજથી ચળકવા લાગશે.

પ્રકરણ ૧ હું.

પ્રમાણિકતા.

આજે આપણે અગત્યના પ્રશ્ન પર વિચાર કરવાનો છે. પ્રમાણિકતા એ એક અસાધારણ ગુણ છે. સામાન્ય રીતે બીજાઓ સાથેની પૈસાની લેવડદેવડમાં પ્રમાણિક શબ્દ વપરાય છે, પણ તે પ્રમાણિકતાનો સંકુચિત અર્થ છે. આપણા જીવન વ્યવહારના દરેક પ્રસંગમાં બીજાઓ સાથેના વર્તનમાં આપણે પ્રમાણિક થવું ઘટે છે. ખરો પ્રમાણિક પુરૂષ કોણ ? જેવું તેના મનમાં હોય, તેવું વચન બોલે. અને જેવું વચન બોલે, તે પ્રમાણે વર્તે. તેજ મનુષ્ય પ્રમાણિક ગણાય. તેના ચાવવાના અને બતાવવાના દાંત જુદા હોતા નથી.

આ જગત્ દુઃખી છે. તેના અનેક કારણોમાં મોટું કારણ પ્રમાણિકતાની ખામી છે. દરેક ખાતામાં આ દોષ નજરે પડે છે. આપણે તેના કેટલાક દાખલાઓ તપાસીશું. નમુનાનો માલ એક બતાવવો, અને આપવો જુદો. વળી કોઇક સ્થળે જુઠી છાપ લગાડી બીજાઓને છેતરવામાં આવે છે. કેટલાક વેપારીઓ માલમાં ભેળશેળ કરે છે, કેટલાક ખોટાં કાટલાં રાખે છે. કેટલાક ખોટી જાહેર ખબરો આપી બીજાને છેતરે છે. એક કારખાનામાં તોલ-વાના કાંટા ઉપર લાકડાનું ગાડું ઉભુ રાખવામાં આવતું અને જે તોલ થાય, તેમાંથી ગાડાનું વજન ઓછું કરી તેટલાં લાકડાં નોંધ-વામાં આવતાં. લાકડાં તોળવાના કાંટા નીચે ભોંયરૂં હોય છે. ત્યાં એક મજુરને રાખવામાં આવતો. તોલ વખતે તે સ્પ્રીંગ દબાવે,

એટલે વજન ઓછું થાય. આવું કેટલોક વખત ચાલ્યું. પણ આખરે દગો પકડાયો.

જે ગામમાં માલ ઉપર જકાત હોય, તે જકાત ન આપવી તે અપ્રમાણિકતા છે. આપણી પાસે રેલ્વેની મુસાફરીમાં વધારે ભાર હોય, તે છુપાવવાને પ્રયત્ન કરવો, તે પણ એક જાતની અપ્રમાણિકતા છે. ડોકટરે કહ્યું કે ક્ષય થયો છે તે પછી વીમો ઉતરાવવા જવું, અને ગમે તેમ કરી વીમો ઉતરાવવો એ એક પ્રકારની અપ્રમાણિકતા છે.

એક સમયે એક છોકરો નીશાળેથી મોડો આવ્યો. તેની માતાએ તેનું કારણ પૂછ્યું. છોકરાએ કહ્યું કે "જ્યારે અમે રમવા રહીએ છીએ, ત્યારે વખત કેટલો ચાલ્યો જાય છે તેનું ભાન રહેતું નથી." આ તેના શબ્દો ખરા હતા. પણ આજે તે રમવા રહ્યો ન હતો. પણ તેણે પોતાનો પાઠ તૈયાર કર્યો ન હતો. તે માટે તેને તે તૈયાર કરવા માટે નિશાળ છૂટયા પછી રોકવામાં આવ્યો હતો.

આપણી વાણી અથવા વર્તનથી બીજો છેતરાય એવું બોલવું કે વર્તવું તે બધું અપ્રમાણિકતામાં સમાઈ જાય છે.

ધંધાને અંગે અપ્રમાણિકતા વિશેષ ચાલે છે. શાખ–આબરૂ–પ્રતિષ્ઠાની શી કીંમત છે, તે મનુષ્યો લોભને અંગે ભૂલી જાય છે. તમે થોડા વખતને માટે ઘણા મનુષ્યોને છેતરી શકો. ઘણા વખતને માટે થોડા મનુષ્યોને છેતરી શકો, પણ સઘળો વખત સઘળા મનુષ્યોને છેતરી શકશો નહિ. તમારી અપ્રમાણિકતાની છાપ ચારે બાજુએ ફેલાય છે અને તમે કલ્પના પણ ન કરી હોય, તેવી રીતે તમારી પેઢીને બેસી જવાનો સમય આવે છે.

પ્રમાણિકતાથી ધન કમાતાં શરૂઆતમાં વાર લાગે, પણ જ્યાં એકવાર મનુષ્યની શાખ બંધાઇ, ત્યાં તેનો વેપાર ધમધોકાર ચાલે

છે. મનુષ્યોને પ્રમાણિકપણે ધન કમાવાની ધીરજ રહેલી નથી. એકદમ વધારે લાભ મેળવવાના હેતુથી અપ્રમાણિક સાધનોનો આશ્રય લે છે. તેનું શું પરિણામ આવે છે, તે તો આપણે નજરે જોઇએ છીએ. મનુષ્ય અન્યાયથી એક બીજા મનુષ્યને છેતરે, અને મનમાં જાણે કે બે રૂપીઆ વધારે કમાયો. હવે આપણે તેનો શાંતિથી વિચાર કરીએ. તે બે રૂપીયા કમાયો. ખરી વાત, પણ તેણે ખોયું શું? તેણે ખોઇ તેની ચારિત્ર પ્રતિષ્ઠા. તેણે ખોઇ તેની પેઢીની આબરૂ, તેણે ખોયો તેના આત્માનો સંતોષ અને શાંતિ. અને સૌથી વધારે મોટો ગેરલાભ તો એ થયો કે તેનામાંથી ન્યાયનું તત્ત્વ (Principle of Justice) ચાલ્યું ગયું. આ શું ઓછો ગેરલાભ છે? વૃદ્ધો કહેતા આવ્યા છે કે "લાખ જજો પણ શાખ ન જજો" પણ અત્યારે તો બે કે પાંચ રૂપીઆને સારૂ ધર્મને વેચવા મનુષ્યો તૈયાર થાય છે. જુઠ્ઠા ધર્મના સોગન ખાય છે. અપ્રમાણિકપણે વર્તવાથી તેનું હૃદય મલીન થવા માંડે છે, બીજાને છેતરતાં તેના અંતઃકરણને જરા પણ ડંખ લાગતો નથી, અને ધીમે ધીમે સત્ય પારખવાની તેની શક્તિ મંદ પડતી જાય છે.

જો આપણે વેપારરોજગારમાં તથા દરેક કાર્યમાં વિજયી થવું હોય તો આપણામાં પ્રમાણિકતા હોવી જોઇએ, પણ તે ઉપરાંત બીજા કેટલાક ગુણોની આવશ્યકતા છે; જેનો વિચાર અત્યારે અસ્થાને નહિ ગણાય. અમેરિકનો તેમજ યુરોપીઅનો પોતાના વેપારમાં જે પદ્ધતિથી વિજયી થાય છે, તે પદ્ધતિનો વિચાર કરીએ. ટુંકમાં પ્રમાણિકતા સાથે કાર્યદક્ષતા (Efficiency) હોય તો આપણે દરેક કાર્યમાં બહુ સારી રીતે વિજય પામી શકીએ.

કાર્યદક્ષતામાં ઘણા ગુણોનો સમાવેશ થાય છે, પણ તેમાંના થોડા મુખ્ય ગુણોને અત્રે આપણે વિચારીશું.

પ્રથમ ગુણ કાળાનુપાલન (Punctuality) છે. જે સમયે જે વસ્તુ કે જે માલ કોઇને આપવાનું વચન આપ્યું હોય, તે પ્રમાણે તેને આપવું. કોઇને બે વાગે મળવાનું કહ્યું હોય તો તેને બે વાગે મળવું. આપણે ઘણીવાર કહીએ છીએ કે બેને બદલે અઢી વાગ્યા તો તેમાં શું થયું? તેનો અર્થ એજ કે આપણને સમયની કીંમત નથી. મીટીંગ પાંચ વાગ્યાની રાખી હોય તો પાંચે કાર્ય શરૂ થવુંજ જોઇએ. બીજો ગુણ એ છે કે દરેક વસ્તુ તેના પોતાના સ્થાનમાં મૂકવી, અને દરેક વસ્તુને વાસ્તે સ્થાન હોવું જોઇએ. વસ્તુઓને તેના યોગ્ય સ્થાનમાં નહિ મૂકેલી હોવાથી આપણો ઘણો વખત તે વસ્તુઓ ખોળવામાં નકામો જાય છે.

ત્રીજો ગુણ એ છે કે જાતમહેનતને હલકી ગણવી નહિ, જાતમહેનતનું ગૌરવ સમજવું. મુંબાઈમાં એક જાપાની દુકાન હતી. ત્યાંથી એક મનુષ્યે ઉનનાં કપડાં ખરીદ્યાં, પછી કહે કે તમે તેને એક પેટીમાં પેક કરી આપો. દુકાનમાં નોકર હાજર ન હતો. શેઠે જાતે ખીલા લઇને તે પેટી પેક કરી આપી. આપણા કેળવાયેલા બંધુઓ જાતમહેનતનું ગૈારવ કયારે શીખશે? ચોથો ગુણ એ છે કે સ્પર્ધા કરો. સ્પર્ધા કોની સાથે? બીજાઓની સાથે નહિ, પણ તમારી પોતાની સાથે સ્પર્ધા કરો. અમેરિકાની એક રેલવેના પાટા બનાવનારી કંપનીના મેનેજરને પૂછવામાં આવ્યું કે તમે આટલો બધો નફો શી રીતે કરો છો? તેણે કહ્યું, અમે હરીફાઈ કરીએ છીએ. કોની સાથે હરિફાઇ કરો છો, એ પ્રશ્નના જવાબમાં તે મેનેજરે કહ્યું કે "અમે અમારી પોતાની સાથે હરિફાઇ કરીએ છીએ. ગયે વર્ષે જે માલ અમે બનાવ્યો હતો, તેના કરતાં સારો માલ કેમ બને, અને તે પણ સસ્તે ભાવે કેમ વેચી શકીએ, એવી અમારી યોજના છે. આનો સાર એ છે કે બીજાઓનો માલ ખોટો છે, અને અમારોજ સારો છે, એવી ખોટી હરીફાઇ કરવા કરતાં પોતાનો માલ વધારે સારો બનાવવો એ વિજયનું એક ચિહ્ન છે.

કાર્યદક્ષતાનું એક સાધન એ છે કે કોઇ પણ બાબતમાં નિષ્ણાત થવાને મનુષ્યે જે ખાતામાં દાખલ થવું હોય તેના દરેક અંગનું જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. ઘણા મીલમાલેકોના છોકરાઓ મીલમાલેક બની જાય છે. પણ મીલના જુદાંજુદાં ખાતાંઓનું જો તેમને વ્યવહારીક જ્ઞાન ન હોય તો મોટે ભાગે તેમને હાથ નીચેના મનુષ્યો પર આધાર રાખવો પડે છે. માટે દરેક અંગની માહીતી મેળવવી એ વિજય વાસ્તે જરૂરનું છે.

ખંત એ પણ કાર્યદક્ષતાનું એક અંગ છે. આપણે ઘણાં કાર્યો ઉપાડીએ છીએ, પણ વચમાં જરા વિઘ્ન આવતાં આપણે તે મૂકી દઇએ છીએ. લાંબા સમય સુધી સતત મંડયા રહેવા જેટલી ધીરજ-ખંત આપણામાં હોતી નથી. વિજ્ઞાનની શોધ કરનારાઓની ધીરજ તરફ દૃષ્ટિ કરો, ૨૦ વર્ષ ૨૫ વર્ષ અને કોઇ વારતો આખી જીંદગી એક બાબતની શોધ ખોળ પાછળ કાઢે, તેમની ધીરજ અને ખંતનો વિચાર કરો; અને જરા અડચણ આવતાં ઉપાડેલું કામ તજી દેવાને તૈયાર થઈ જાય, તેવા મનુષ્યોને જુઓ, અને પછી વિજય કોને મળે તેનો ખ્યાલ લાવો.

હવે આપણે એક અગત્યના મુદ્દાનો વિચાર કરી આ વિભાગને પૂર્ણ કરીશું. આપણે ઘણાં કામો મુલત્વી રાખીએ છીએ, અને આપણને અપ્રિય લાગતી ફરજો તથા કાર્યો મુલત્વી રાખીએ છીએ. મારો અનુભવ અને અવલોકન મને જણાવે છે કે આથી તો મનુષ્ય નિર્બળ બને છે, અને અપ્રિય લાગતાં કાર્યો મુલત્વી રાખવાથી આપણું વ્યક્તિત્વ ખીલતું નથી. ધારો કે તમારે એક સખ્ત કામ કરવાનું છે. તમે તેને મુલત્વી રાખોછો, તેને બાજુએ રાખી તમને રૂચે તેવાં કાર્યો તમે હાથ ધરો છો, અને તેવાં કાર્યો કરવામાં તમને આનંદ આવે છે.

શું તે કાર્યે મુલત્વી રાખવાથી તે કામની કઠિનતા અથવા અપ્રિયતા ઓછી થાય છે ! ના, તેમ બનતું નથી. પણ મુલત્વી રાખવાથી તમે તેને હાથ ધરતાં અચકાઓ છો, તમે તે કામ કરવા વધારે અશક્તિમાન્ અને વધારે અસમર્થ બનો છો. કાર્યને મુલત્વી રાખવાની ટેવથી મનુષ્યમાં અનિશ્ચયતા, અપ્રમાણિકતા, અસત્ય, વચનભંગ વગેરે અનર્થો નીપજે છે. તેથી જે મનુષ્યો અપ્રિય લાગતા સખ્ત કામને નિરંતર મુલત્વી રાખે છે, તેઓ સામાન્ય મનુષ્યો કરતાં કદાપિ આગળ વધી શકતા નથી. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પોતાને જે વિષય રૂચતો ન હોય તેને પરિક્ષા સુધી મુલત્વી રાખે છે, અને પરિક્ષામાં નપાસ થઇ દુઃખ થાય છે.

જેઓ મુલ્તવી રાખવાની ટેવને જતી કરી શીઘ્રતાથી દરેક કામ હાથ ધરે છે, તેમનામાં નિશ્ચય, ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ અને સત્ય વગેરે ગુણો ખીલે છે.

આ રીતે આપણે કાર્યદક્ષતાનાં જુદાં જુદાં અંગો વિચાર્યાં. **પ્રમાણિકતા** સાથે જ્યારે **કાર્યદક્ષતાનો** મેળ મળે છે, ત્યારે દરેક વેપારમાં, ધંધામાં, નોકરીમાં મનુષ્ય સારી રીતે વિજય મેળવી શકે છે.

બંધુઓ ! આજે આપણે વિચારવા ધારેલા ૭ વિષયોની સમાપ્તિ થાય છે. સદ્‌ગુણી જીવન ગાળી સુખી થવા માટે જે ગુણો જરૂરના છે, તેમાંના પ્રારંભના ગુણો આપણે વિચાર્યા. તે ગુણો જો આપણે યથાર્થ રીતે ખીલવીશું તો પછી આગળનો માર્ગ જરૂર સુગમ થતો જશે. એમાં શું, એમ કહી આપણે નાના નાના દોષો, નાની નાની નિર્બળતાઓને જતી કરીએ છીએ, પણ તેજ બાબતો આપણા માર્ગમાં આગળ જતાં વિઘ્ન રૂપ થાય છે, અને આપણને પ્રગતિ કરવા દેતી નથી. માટે જો તમારે

ખરી રીતે પ્રગતિ કરવી હોય, અને ઉન્નતિને માર્ગે જવું હોય તો અમુક નિશ્ચયો બાંધો, તે નિશ્ચયોનો હેતુ સમજો, અને પછી ગમે તેવાં પ્રલોભનો કે લાલચો આવે, છતાં તે તમારા નિશ્ચયોને વળગી રહો. પ્રારંભમાં ભૂલો પણ થશે, ઘણીવાર તમારા નિશ્ચય પ્રમાણે નહિ પણ ચલાય, છતાં જો તમારો અંતરાત્માનો નિશ્ચય હશે, તો જરૂર તમે તમારી ઉન્નતિ સાધી શકશો, અને તમારૂં જીવન બીજાને પણ સુખ રૂપ થશે.

બંધુઓ! ચારિત્ર એજ ઉત્તમ ધર્મ છે, એજ વિજયની ચાવી છે, એજ ઉન્નતિનો સાચો માર્ગ છે, એજ આત્મસંતોષનું સાધન છે, એજ આત્મસાક્ષાત્કારનું બીજ છે, અને એજ છેવટે કલ્યાણનો માર્ગ છે.

તમને તમારૂં ચારિત્ર ખીલવવામાં જગતની સર્વ શુભ શક્તિઓ સહાયભૂત થાઓ, એ શુભેચ્છા સાથે આ લેખની સમાપ્તિ કરવામાં આવે છે.

સારી ભાવનાઓ ભાવવી, સારા વિચારો કરવા, સારી લાગણીઓ પ્રદર્શિત કરવી, એ સર્વ ઇચ્છવા યોગ્ય છે, પણ મનુષ્ય આખો દિવસ અને ગત ભાવનાઓમાં રમે, પણ જો તેને ચારિત્રમાં ન મૂકે, તદનુસાર પોતાનું બાહ્ય વર્તન બદલે નહિ તો ધીમે ધીમે તે ભાવનાઓ અશક્ત-મંદ બનતી જાય છે, અને પછી તેવી ભાવનાઓ તે હૃદયમાં બહુ ઓછી ઉદ્ભવે છે. માટે કોઈ પણ ભાવનાને-વિચારને લઇને તેને એવી રીતે ઘુંટવી કે તે ભાવના આપણી વૃત્તિમાં ઉતરે અને તે પ્રમાણે આપણું બાહ્ય વર્તન થાય.